



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM, FASOLKĄ, SZPINAKIEM I GRILLOWANYM TOFU

czas przygotowania
30 MIN.

liczba porcji
2

poziom trudności
ŁATWY

SKŁADNIKI:

MOWI PURE Świeża porcja
2 szt. – 1 opakowanie
fasolka szparagowa zielona
– 100 g (oczyszczona)
szpinak baby – 1 kubek
dymka szczypiorek – 2 łyżki
(pokrojony grubo)
rzodkiewka – 2-3 sztuki
tofu – 100 g (pokrojone na
grube plastry)
sól, pieprz – do smaku

Sos

sos sojowy – 1 łyżka
sos hoisin – 2 łyżki
olej sezamowy – 1 łyżeczka
Dressing do sałaty
sok z limonki – 1 łyżeczka
sezam czarny – 1 łyżeczka
chilli czerwone – 1 łyżeczka
(posiekane)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ponieważ sygnalizowaliśmy już kierowanie się sprytem, przygotowujemy teraz sprytny (bo smaczny i prosty) sos do grillowanego tofu. Mieszmamy zatem wszystkie składniki sosu z listy i dodajemy do niego kawałki tofu. Niech się tak pomoczą.
2. Fasolkę szparagową należy ugotować, żeby się nie pochorować. Brzmi poważnie ale to dziecinne prosta sprawa. Fasolkę wrzucamy więc do wrzącej, osolonej wody i gotujemy około 10 minut lub dopóki nie zmięknie. Im młodsza fasolka, tym krócej to potrwa.
3. Po ugotowaniu fasolkę odcedzamy i przelewamy zimną wodą. W ten sposób zatrzymamy proces gotowania i uratujemy fasolkę przed rozgotowaniem. A sałatkę przed rozgotowaną fasolką.
4. Ugotowaną fasolkę, umyty szpinak i pokrojoną w plastry rzodkiewkę delikatnie mieszamy w misce słusznych rozmiarów. Sałatka z łososiem i grillowanym tofu już niebawem się wydarzy. Cieszyć się? Bo my bardzo.
5. Zabieramy się za łososa i grillujemy go z każdej strony. Jeśli korzystacie z patelni do grillowania, to naprawdę dobrze ją rozgrzejcie. Rybę grillujcie z obu stron przez około 3-4 minuty.
6. Wykorzystujemy rozgrzaną po łososiu patelnię i grillujemy plastry tofu. Powinny wystarczyć dwie minuty grillowania z każdej strony. Tofu ma lekko zbrązowieć, ale nie poczernieć. Dzięki temu zyska delikatnie wędzony smak, a nie będzie straszyć spalenizną.
7. Wracamy na chwilę do kategorii sprytnych sosów i dressingów i robimy... dressing do sałaty. Łączymy jego składniki w małej miseczce, a następnie wlewamy tę miksturę do miski z fasolką, szpinakiem i rzodkiewką, delikatnie mieszając. To chyba tyle.
8. Sałatkę podajemy z łososiem i tofu. No i oczywiście z uśmiechem na twarzy, bo wszystko poszło bardzo sprawnie, a efektem jest zdrowy i lekki posiłek, o wspaniałym smaku!
9. Wygląda na to, że sałatka z łososiem i grillowanym tofu jest gotowa. I wygląda świetnie. Naprawdę się cieszymy, że ją zjecie, bo ta sałatka jest dla Was bardzo dobra. Smacznego!



CZY WIESZ, ŻE
WIEMY, CO TWÓJ
OBIAD JADŁ NA
OBIAD?