

Teplý šalát z grilovanej zeleniny a tofu

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Pretlačený cesnak (3 strúčiky) zmiešame v olivovom oleji (3 PL) spolu so soľou, korením a bylinkami. Touto marinádou potrieme nakrájanú zeleninu - baklažán, mrkvu, papriku, cuketu a tofu. Na grilovacej panvici grilujeme domäkka. Môžeme použiť aj vonkajší gril alebo teplovzdušnú rúru s funkciou grilu. Ugrilovanú zeleninu poukladáme na tanier a polejeme jogurtom, ktorý zmiešame s trochou vychladeného výpeku z grilovania. Na záver posypeme na drobno nakrájanou cibuľkovou vňaťou.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 100 g
- **Cuketa** - 500 g
- **Baklažán** - 480 g
- **Paprika červená** - 290 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Cibuľka jarná** - 80 g
- **Olivový olej** - 45 g
- **Mleté čierne korenie** - 4 g
- **Provencálske byliny** - 8 g
- **Jedlá soľ** - 4 g
- **RAJO Laktofree jogurt smotanový biely 145 g** - 145 g
- **LUNTER Tofu naturálne 180 g** - 360 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

