

Grilované marinované tofu so sezamom a quinoovým šalátom

Počet porcií: 1

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Quinou prepláchneme teplou vodou. Dáme ju do vriacej vody (300 ml) a varíme približne 15 minút na miernej teplote. Tofu nakrájame na plátky, cibuľu (fialová) a mrkvu na tenké pásiky. Cibuľu a mrkvu dáme do misky, pridáme (jablčný) ocot, šťavu z limetky, 1 PL trstinového cukru a zalejeme vriacou vodou (300 ml). Necháme odstáť približne 20 minút. Tofu obalíme v sezame a opečieme na troške olivového oleja z oboch strán. Dáme bokom z panvice a na horúcu panvicu ešte dáme na pár minút mrazený hrášok, tak aby zmäkol, no nestratil peknú zelenú farbu a sladkú chuť. Mäta nasekáme na jemno. Uvarenú quinou zmiešame s hráškom, dochutíme soľou, korením, zvyšným olivovým olejom, koriandrom a čerstvou mäťou. Pridáme aj nakladanú cibuľku s mrkvou a pár lyžíc vody, v ktorej boli naložené. Servírujeme pokvapkané limetkovou šťavou a s opečeným sezamovým tofu

Ingrediencie

- **Mrkva** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Mäta pieporná** - 6 g
- **Limetky** - 8 g
- **Olivový olej** - 50 g
- **Pitná voda nesýtená** - 300 g
- **Cukor kryštál** - 10 g
- **Sezam** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 150 g
- **Ocot** - 30 g
- **Koriander čerstvý** - 3 g
- **Quinoa biela** - 150 g
- **Jedlá soľ** - 5 g
- **LUNTER Tofu na panvicu Marinované** 180 g - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

