

Zimný teplý šalát

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tekvicu (1 stredne veľká tekvica), surovú cviklu (2 ks) a tofu nakrájame na kocky. Z olivového oleja, javorového sirupu alebo medu, citrónovej šťavy, soli, korenia a bylín pripravíme marinádu. Nakrájanú zeleninu a tofu zmiešame s marinádou a dáme na plech. Posypeme kešu orieškami a dáme zapieť do rúry na cca 40 minút pri teplote 180 °C. Hotový teplý šalát môžeme servírovať s čerstvou rukolou, posypaný granátovým jablkom a troškou balkánskeho syra.

Ingrediencie

- **Balsýr 200 g** - 30 g
- **Červená repa** - 200 g
- **Tekvica Hokkaido** - 300 g
- **Citróny** - 15 g
- **Rukola praná** - 50 g
- **Granátové jablko** - 250 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Med včelí kvetový** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Tymián** - 3 g
- **Rozmarín** - 3 g
- **Mandle jadrá** - 50 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Podravka NATUR na šalát 25 g** - 3 g
- **LUNTER Tofu na panvicu Marinované 180 g** - 180 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

