



1A+1B

Vegetarian

Frisse tofusalade



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- Maak een dressing van een halve eetlepel olijfolie, citroensap, peper en zout. Snijd de uitgelekte tofu in stukjes. Verhit de rest van de olijfolie in een pan en bak de stukjes bruin en krokant in circa 8 minuten. Bestrooi de tofu daarna met een beetje zout en wat paprikapoeder. Doe de veldsla in een kom en verdeel hier de komkommer en avocado overheen. Als de blokjes tofu wat afgekoeld zijn kun je deze ook over de salade verdelen. Maak af met de dressing.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g tofu, goed uitgelekt in een schone theedoek
- ☐ 150 g komkommer in schijfjes
- ☐ Handje veldsla
- ☐ ¼ avocado in stukjes
- ☐ ½ el olijfolie
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	340 kcal
Koolhydraten	4 g
Vet	28 g
Eiwit	16 g