



przepisy.pl

Mix sałat ze szparagami i dressingiem malinowym



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- mix sałat z rukolą - 4 garść
- pomidorki cherry - 24 sztuki
- Serek tofu - 120 gramów
- oliwki czarne drylowane - 20 sztuk
- szparagi zielone obrane - 12 sztuk
- cebula czerwona - 12 plasterów
- oliwa z oliwek - 4 łyżeczki
- maliny - 2 szklanki
- ocet balsamiczny - 4 łyżeczki
- cukier brązowy - 4 łyżeczki
- migdały płatki - 4 łyżeczki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Szparagi ugotuj na parze ok 8 minut, aby były al dente, następnie pokrój w mniejsze kawałki ok 4 centymetrowe.
2. Mix sałat umyj, osusz i przełóż do miski. Pomidorki koktajlowe pokrój na ćwiartki, oliwki i cebulę czerwoną w plasterki, wszystko razem wymieszaj, płatki migdałowe upraż na patelni na złoty kolor.
3. Serek tofu pokrój w kostkę następnie podsmaż na ½ łyżeczki oliwy na złoty kolor. Po przestudzeniu dodaj razem ze szparagami do sałatki.
4. Przygotuj dressing malinowy: maliny umyj, osusz, kilka sztuk zostaw do dekoracji a resztę rozgnieć widelcem, dodaj ocet balsamiczny, cukier brązowy oraz ½ łyżeczki oliwy z oliwek, dokładnie wymieszaj.
5. Sałatkę podawaj polaną dressingiem malinowym, posypaną płatkami migdała oraz udekorowaną całymi malinami.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl