



przepisy.pl

## Sałatka ze smażonym tofu i ciecierzycą



### Składniki:

- mix sałat - 250 gramów
- twarde tofu - 100 gramów
- ugotowana ciecierzycą - 1 szklanka
- sos sojowy - 1 łyżka
- olej sezamowy - 1 łyżeczka
- ocet ryżowy - 1 łyżeczka
- oliwa - 2 łyżki
- pieprz - 1 szczypta
- pomidor - 1 sztuka
- Przyprawa w Mini kostkach Czosnek Knorr** - 1 szczypta
- Sos sałatkowy czosnkowo-ziółowy Knorr** - 1 opakowanie

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

 30 minut  2 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Sałaty opłukać. Pomidor pokroić w kostkę.
2. Tofu pokroić w kostkę, wymieszać w marynacie przygotowanej z sosu sojowego, oleju sezamowego i octu ryżowego. Odstawić na 15 minut. Po tym czasie usmażyć na teflonowej patelni.
3. W kubeczku wymieszać 2 łyżki oliwy z 4 łyżkami wody i sosem sałatkowym czosnkowo-ziółowym Knorr.
4. Sałaty wymieszać z pomidorem, ciecierzycą, tofu. Posypać szczyptą pieprzu i czosnku w mini kostkach Knorr. Podawać polane sosem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)