PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Frisse tofusalade

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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**