
Salatka z tofu i pieczarek

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3883 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 25 min.

250 g tofu,

200 g małych pieczarek,

1/2 glowki endywii,

100 g mielonych orzechow laskowych,

1 peczek rzodkiewek,

2 łyżki soku cytrynowego,

2 łyżki oleju,

sol, pieprz.

1. Pieczarki obrac, oplukac, pokroic w plasterki. Skropic 1 łyżka soku cytrynowego. Rzodkiewki oplukac, przekroic na polowki. Z endywii odciac korzenie,

usunac zewnetrzne liscie. Oplukac, osaczyc z wody.

2. Tofu pokroic w kostke, wymieszac z 1 łyżka soku cytrynowego.

3. W misce rozetrzec olej z sola i pieprzem. Wymieszac z pieczarkami, rzodkiewkami i tofu.

4. W szklanej salaterce ulozyc liscie endywii. Pieczarki, rzodkiewki i tofu polozyc na lisciach, posypac mielonymi orzechami. Salatke mozna podac z grzankami. Najlepszy do salatki jest olej orzechowy.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 32.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)