

Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i tofu

Orzeźwiający mix sałat z pomidorkami i tofu

Poszukujesz lekkiego, a jednocześnie sycącego dania, które przygotujesz w kilka minut? Ten kolorowy mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i tofu to doskonała propozycja na szybki lunch lub kolację. Soczyste pomidorki, chrupiący słonecznik i delikatne tofu tworzą harmonijne połączenie smaków i tekstur.

Dla kogo?

Sałatka idealnie sprawdzi się dla osób dbających o zdrowe odżywianie, wegan i wegetarian. Tofu dostarcza cennego białka, a świeże warzywa są skarbnicą witamin i minerałów. To propozycja dla zabieganych, którzy nie chcą rezygnować z pełnowartościowych posiłków mimo braku czasu.

Na jaką okazję?

Doskonała na lekki lunch w pracy, kolację w upalne dni lub jako dodatek do grillowanych dań. Sprawdzi się również jako efektowna przystawka podczas spotkań z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować tuż przed podaniem, zachowując świeżość i chrupkość składników.

Czy wiesz o tym?

Prażenie słonecznika na suchej patelni wydobywa jego orzechowy aromat i intensyfikuje smak. [Sos](#) sałatkowy Knorr zmieszany z wodą i olejem tworzy lekki dressing, który doskonale podkreśla smak świeżych warzyw, nie dominując ich. Tofu najlepiej

dodawać na końcu, aby zachowało swoją delikatną strukturę.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o ulubione składniki: awokado, orzechy włoskie, ser feta lub grzanki. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj świeże zioła – bazylię, kolendrę lub miętę. Jeśli lubisz pikantne akcenty, posyp całość płatkami chili lub dodaj kilka kropel sosu sriracha.