

Sałatka ze smażonym tofu i ciecierzycą

Sałatka ze smażonym tofu i ciecierzycą – pełna smaków kompozycja

Odkryj niezwykłą harmonię smaków w tej prostej, a jednocześnie wyrafinowanej sałatce. **Chrupiące tofu** marynowane w orientalnych przyprawach spotyka się z delikatną ciecierzycą, tworząc danie, które zachwyci zarówno podniebienie, jak i oko.

Dla kogo?

Sałatka ze smażonym tofu i ciecierzycą to doskonała propozycja dla osób poszukujących *zdrowej alternatywy* dla tradycyjnych dań mięsnych. Bogata w białko i błonnik, stanowi pełnowartościowy posiłek, który zaspokoi głód na dłużej. To idealna opcja dla wegetarian, wegan oraz wszystkich, którzy cenią sobie lekkie, a jednocześnie sycące posiłki.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa kompozycja sprawdzi się zarówno jako *lekki obiad* w ciepły dzień, jak i elegancka przystawka podczas spotkania z przyjaciółmi. Możesz ją również zabrać do pracy w pojemniku – składniki nie rozmiękną, a smak będzie równie intensywny.

Czy wiesz, że?

Tofu marynowane w sosie sojowym i oleju sezamowym nabiera głębokiego, orientalnego aromatu. Sekret tej sałatki tkwi w **kontrastach** – chrupkość smażonego tofu idealnie komponuje się z kremową konsystencją ciecierzycy, a wszystko dopełnia

świeżość sałaty i soczystość pomidorów.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o prażone pestki słonecznika lub dyni dla dodatkowej chrupkości. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj odrobinę posiekanej papryczki chili lub kilka kropel sosu sriracha do marynaty. Dla bardziej sycącej wersji, podaj sałatkę z pieczywem pełnoziarnistym lub grzankami czosnkowymi.