Sałatka z tofu: przepis z wędzonym tofu i sosem musztardowym

WYCHODZI **2 porcje** | PRZYGOTOWANIE **15 min** | GOTOWANIE **7 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

- [ ] młody szpinak, rukola albo mieszanka sałat, 100 g
- [ ] pomidorki koktajlowe, 250 g
- [ ] 1 ogórek (ok. 150 g)
- [ ] 1 awokado (opcjonalnie)
- [ ] natka pietruszki
- [ ] cytryna (na 1 łyżkę soku)

Z LODÓWKI

- [ ] tofu wędzone, 180-200 g

INNE

- [ ] ciecierzyca z puszki, 120 g po odsączeniu (opcjonalnie)
- [ ] sezam, 10 g
- [ ] musztarda
- [ ] syrop klonowy

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] oliwa, ok. 55 ml
- [ ] pieprz
- [ ] sól

Składniki

- 180-200 g tofu wędzonego
- 1 łyżeczka oliwy do smażenia tofu (opcjonalnie)
- 100 g młodego szpinaku, rukoli albo mieszanki sałat
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 1 ogórek (ok. 150 g)
- 120 g ciecierzycy z puszki, odsączonej (opcjonalnie)
- 1 awokado (opcjonalnie)
- 10 g sezamu
- 1 łyżeczka posiekanej natki pietruszki
- 50 ml oliwy do sosu
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1-2 łyżeczki musztardy
- 1 łyżeczka syropu klonowego
- po szczypcie soli i pieprzu

Krok po kroku

1. **Przygotuj warzywa**
   Opłucz szpinak lub sałatę i delikatnie osusz ręcznikiem papierowym. Pomidorki przekrój na pół, ogórka pokrój w półplasterki, a ciecierzycę odsącz.
2. **Pokrój tofu w kostkę**
   Pokrój wędzone tofu w kostkę o boku 1-1,5 cm.
3. **Podsmaż tofu**
   Jeśli chcesz, rozgrzej łyżeczkę oliwy na patelni i smaż tofu na średnim ogniu 5-7 minut, obracając, aż będzie lekko chrupiące i zrumienione z każdej strony. Możesz też dodać je bez smażenia.
4. **Upraż sezam**
   Upraż sezam na suchej patelni.
5. **Wymieszaj sos**
   Wlej do słoika oliwę, sok z cytryny, musztardę, syrop klonowy, sól i pieprz, zakręć i potrząsaj, aż składniki się połączą.
6. **Złóż sałatkę**
   Ułóż liście, pomidorki, ogórka, ciecierzycę i awokado, na wierzchu połóż tofu, posyp sezamem i natką. Polej sosem tuż przed podaniem.

Aktualizacja: październik 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis