The Green Fork



AMANIDES · VEGÀ

Amanida de tofu marinat, síndria i cogombre

4 racions 215 kcal

Ingredients

TOFU MARINAT

- Daus de tofu
- **3 cullerades** d'OOVE
- **2 cullerades** de vinagre de vi blanc o de poma
- **1 cullerada** de suc de llimona
- **1** cullereta de sal
- **1** cullereta d'orenga
- **1** cullereta d'all en pols
- **1** cullereta de pebre vermell

COGOMBRE MARINAT

- Cogombre a làmines molt fines
- **2 cullerades** d'OOVE
- **1 cullerada** de vinagre
- **1** cullereta de miso
- **1 cullerada** d'agave
- **1 cullerada** de llavors de sèsam
- Síndria a daus
- Ametlles
- Menta fresca
- Llavors de sèsam

Elaboració

TOFU MARINAT

1. Afegeix el tofu a daus en un pot juntament amb tots els ingredients per marinar-lo
2. Tapa'l bé i remou fins que quedi tot el tofu impregnat
3. Deixa'l mínim 2 hores o tota la nit a la nevera

COGOMBRE MARINAT

4. Afegeix el cogombre en un pot amb els ingredients per marinar-lo i barreja bé
5. Talla la síndria a daus i el cogombre a làmines
6. Afegeix la síndria en un bol juntament amb el cogombre i la seva salsa, els daus de tofu i per últim i totalment opcional les ametlles, la menta i les llavors per sobre

PER RACIÓ	8 g Proteïnes	15 g Greixos	13 g Hidrats	2,5 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork