

# Zeleninový salát s pohankou a tofu



2 PORCE



30 MINUT



STOB RECEPT

## Ingredience

| Potravina                                 | Množství (g/ml) |
|-------------------------------------------|-----------------|
| Sůl                                       | 1               |
| Tofu uzené průměr                         | 200             |
| Pohanka (v suchém stavu)                  | 60              |
| Rajčata cherry                            | 300             |
| Rukola                                    | 80              |
| Cibulka jarní                             | 40              |
| Olej dýňový                               | 14              |
| Dochucovadla:<br>bazalka, citronová šťáva |                 |

## Postup přípravy

Pohanku propláchneme a zalijeme vroucí vodou nebo vývarem (zhruba v poměru 1 díl pohanky : 1,5 tekutiny). Osolíme a minutku povaříme. Vypneme plotýnku a necháme pod pokličkou cca 20 minut dojít. Vychladlou pohankou smícháme s překrájenými rajčaty, jarní cibulkou a rukolou. Dochutíme citronovou šťávou, čerstvou bazalkou a dýňovým (nebo olivovým) olejem. Na závěr přidáme nakrájené uzené tofu.