



1A+1B

Vegetarisch

## Frischer Tofusalat

Zubereitungszeit  
25 minutenPortionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Ein Dressing aus  $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz herstellen. Den abgetropften Tofu in Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Stücke ca. 8 Minuten braun und knusprig braten. Den Tofu dann mit etwas Salz und Paprikapulver bestreuen. Den Feldsalat in eine Schüssel geben und Gurke und Avocado darüber verteilen. Wenn die Tofuwürfel etwas abgekühlt sind, diese ebenfalls über den Salat verteilen. Mit dem Dressing abschließen.

### Zutaten

- ☐ 120-150 g Tofu, gut in einem sauberen Küchentuch abgetropft
- ☐ 150 g Gurke in Scheiben
- ☐ Handvoll Feldsalat
- ☐  $\frac{1}{4}$  Avocado in Stücken
- ☐  $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl
- ☐ Paprikapulver
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 340 kcal |
| Kohlenhydrate | 4 g      |
| Fett          | 28 g     |
| Eiweiß        | 16 g     |