

PRZEPIS NA

SAŁATKĘ Z PEPITEK

Z CIECIORKI I KUKURYDZY
Z OLEJEM POROWYM
I TOFU

*Swojego
David Łagowski
Chef*

ROLE:



SKŁADNIK DANIA



SMAK I ZDROWIE

SKŁADNIKI (1 PORCJA, 20 MIN):



120 g
50 ml
2 szt.
2 szt.
60 g
10 szt.
120 g
100 g

Pepitki z cieciorok & kukurydzy
Olej porowy Manufaktura Łagowski
Ogórek
Rzodkiewka
Groszek cukrowy
Pomidorki Cherry
Sałata
Tofu
Sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pepitki ugotuj w osolonej wodzie w proporcji 5/1 przez 8 minut, na koniec przelej zimną wodą, odstaw.

Pokrój warzywa, rozgrzej olej porowy.

Usmaż tofu. Całość dopraw solą i pieprzem.

SPOSÓB PODANIA:

Przełóż sałatki na talerz, polej olejem porowym.