

SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ, FASOLKĄ SZPARAGOWĄ I TOFU

Składniki

- 200 g ugotowanej komosy ryżowej (u mnie czerwona)
 - 200 g zielonej fasolki szparagowej
 - 90 g tofu wędzonego
 - 2 małe brzoskwinie
 - 1 garść podprażonych pestek słonecznika
 - 1 łyżka oleju
 - 1 łyżka soku z cytryny
 - 1 łyżeczka czosnku granulowanego
 - sól, pieprz do smaku
-

- tofu kroimy w paski i podsmażamy z 1 łyżka oleju na patelni

- fasolkę szparagową gotujemy na parze przez 15 minut,
a po ostudzeniu kroimy na mniejsze kawałki

- brzoskwinie kroimy w kostkę

- wszystkie składniki mieszamy