



Ingredience

- NIKAL Polévka a univerzální koření
- NIKAL Omega-3 Stolní olej
- NIKAL Indické koření
- 100 g skleněných nudlí
- 250 g hráškových lusků
- sůl
- 2 PL sójové omáčky
- pár kapek sezamového oleje
- 2 červené chilli papričky
- 400 g tofu
- 1 PL sezamových semínek

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Medové tofu na salátu ze skleněných nudlí a hráškových lusků



recept pro 4 osoby



příprava trvá cca 30 minut

Příprava:

100 g skleněných nudlí uvaříme, přecedíme a ochladíme studenou vodou. 250 g hráškových lusků nakrájíme na tenké proužky, v osolené vařící vodě povaříme na skus, scedíme a také ochladíme studenou vodou. Skleněné nudle smícháme v míse s hráškovými lusky, přidáme 2 PL sójové omáčky, několik kapek sezamového oleje a dochutíme špetkou **NIKAL Polévkou a univerzálním kořením**.

2 červené papričky podélně přepůlíme, odstraníme jádérka a nakrájíme na tenké proužky. 400 g tofu nakrájíme na cca. 1,5 cm velké kostky.

1 PL **NIKAL Omega-3 Stolního oleje** rozežhřejeme na pánvi či na woku a tofu dozlatova osmažíme. Přidáme sezamová semínka, proužky chilli papriček a dochutíme **NIKAL Indickým kořením**. Krátce ještě smažíme, dodáme med a dobře orestujeme.

Salát ze skleněných nudlí naservírujeme na talíře a podělíme kousky medového tofu.

Tip: Sezamový olej zakoupíte v supermarketu nebo v obchodě s asijskými potravinami. Používejte tento olej s intenzivní chutí velmi opatrně.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 15,6 g tuk • 19 g sacharidy • 20 g bílkoviny • 5,3 g vlákniny • Energetická hodnota 302 kcal