

## Bowl z tofu i burakami

### Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 491 kcal \ B-19 g \ T-28 g \ W-37 g \ Bł-9 g

### Składniki

- ✓ sos sojowy – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sos sriracha – 1 łyżka (12 g)
- ✓ syrop klonowy – 1 łyżka (12 g)

### Składniki główne

- ✓ mix sałat – 1/2 opakowania (80 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ papryczka jalapeno – 2 łyżki (30 g)
- ✓ kotlety buraczane – 2 sztuki (170 g)
- ✓ tofu naturalne – 1 opakowanie (180 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1/2 łyżeczki (3 g)

### Przygotowanie

1. Tofu zamarynuj (im dłużej się marynuje, tym lepiej).
2. Podsmaż na łyżce oliwy do zezłocenia. Gotowe burgery zgrilluj.
3. Wszystkie składniki oczyść, pokrój i ułóż na talerzach. Dopraw pieprzem, skrop oliwą. Kotlety buraczane możesz połączyć kremem balsamicznym.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/bowl-z-tofu-i-burakami/>