

Sendvič sa buratom, paradajzom i tofu pestom

Ukupno vreme **15 min** 10 min vreme pripreme 5 min vreme kuvanja

Nutritivne vrednosti (prema porciji)
3.706 kJ / 886 kcal

Masti: **53 gr** Protein: **29,50 gr**
Ugljeni hidrati: **68 gr**

SASTOJCI

2 porcije

90 gr	prirodnog tofua, iseckanog na kockice
15 gr	svežeg seckanog bosiljka
20 gr	oljuštenih badema
0,5 kašičica	sveže mlevenog bibera
1 kašičica	paradajz pirea
1 kašičica	javorovog sirupa
1	čiabata od spelte
20 gr	mešavine salata
8	šarenih čeri paradajza, prepolovljenih
125 gr	burate
30 gr	kuvanog edamamea, oljuštenog

PRIPREMA

Korak 1

30 ml 30 ml biljnog ulja - **90 gr** prirodnog tofua, iseckanog - **15 gr** svežeg seckanog bosiljka - **20 gr** oljuštenih badema - **30 ml Kikkoman Ponzu Soja sos sa Juzu Citrusom** - **0,25 kašičica** kašičice sveže mlevenog bibera
Zagrejati 1 kašiku ulja u tiganju i pržiti tofu oko 3 minuta. Fino izmiksati dve trećine tofua sa preostalim uljem i ostalim sastojcima dok se ne dobije glatka pasta.

Korak 2

20 ml biljnog ulja - **30 ml Kikkoman Ponzu Soja sos sa Juzu Citrusom** - **1 kašičica** paradajz pirea - **1 kašičica** javorovog sirupa - **0,25 kašičica** sveže mlevenog bibera
Dobro izmešati sve sastojke da bi se napravio vinegret.

Korak 3

1 čiabata od spelte - **20 gr** mešavine listova salate - **8** šarenih čeri paradajza, prepolovljenih - **125 gr** burate - **30 gr** kuvanog edamamea, oljuštenog
Preseći veknu čiabatte vodoravno na pola i premazati obe polovine pestom od tofua. Na donju polovinu poređati listove zelene salate, a zatim iskidane komade burate. Dodati čeri paradajz, kockice tofua i edamame pasulj. Preliti Yuzu vinegretom, pa preko fila staviti gornju polovinu hleba. Preseći na pola poprečno i poslužiti.