

Kanapka z burrata, pomidorkami i pesto z tofu

Czas ogółem **15 min** 10 min Czas przygotowania **5 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.706 kJ / 886 kcal

Tłuszcz: **53 g** Białko: **29,5 g**

Węglowodany: **68 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

50 ml	oleju roślinnego
90 g	naturalnego tofu, pokrojonego w kostkę
15 g	wieżej bazylii, posiekanej
20 g	obrane migdałów
60 ml	<u>Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu</u>
0,5 łyżeczki	świeżo zmielonego pieprzu
1 łyżeczka	przecieru pomidorowego
1 łyżeczka	syropu klonowego
1	ciabatta orkiszowa
20 g	mieszanki sałat
8	kolorowych pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
125 g	burraty
30 g	ugotowanego edamame, bez łupin

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

30 ml oleju roślinnego - **90 g** naturalnego tofu, pokrojonego w kostkę - **15 g** świeżej bazylii, posiekanej - **20 g** obranych migdałów - **30 ml** Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu - **0,25 łyżeczki** świeżo zmielonego pieprzu
Rozgrzej 1 łyżkę oleju na patelni i smaż tofu przez około 3 minuty. Zmiksuj dwie trzecie tofu z resztą oleju i pozostałymi składnikami na gładką pastę.

Krok 2

20 ml oleju roślinnego - **30 ml** Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu - **1 łyżeczka** przecieru pomidorowego - **1 łyżeczka** syropu klonowego - **0,25 łyżeczki** świeżo zmielonego pieprzu
Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki na sos winegret.

Krok 3

1 ciabatta orkiszowa - **20 g** mieszanki sałat - **8** kolorowych pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół - **125 g** burraty - **30 g** ugotowanej edamame, bez łupin
Ciabattę przekrój wzdłuż na pół i posmaruj obie połówki pesto z tofu. Na dolnej połowie ułóż liście sałaty, a następnie porwaną na kawałki burratę. Dodaj pomidorki koktajlowe, kostki tofu i edamame. Skrop winegretem yuzu, a następnie przykryj górną połówką. Przekrój w poprzek na pół i podawaj.