

Salade de tofu multicolore (végan)

Mise en place et préparation: env. 20 min

Pour 2 verrines d'env. 5 dl

Pour 2 personnes

Par personne: 459 kcal

lip 24 g, glu 36 g, pro 23 g



Recettes de
Betty Bossi.

Betty Bossi

2 c. s. de vinaigre balsamique blanc

2 c. s. d'huile d'olive

½ dl de bouillon de légumes

1 boîte de pois chiches (d'env. 400 g), rincés, égouttés

1 c. s. de coriandre ou de basilic, ciselés

sel, poivre, selon goût

400 g de tomates cerises, coupées en deux

200 g de tofu fumé, coupé en dés

1. Dans un saladier, mélanger le vinaigre, l'huile et le bouillon. Ajouter les pois chiches et la coriandre, mélanger, assaisonner et répartir dans les verres avec les tomates et le tofu.

Conseil Miele pour la cuisson au four à vapeur : utiliser des pois chiches secs plutôt que des pois chiches en conserve. Recouvrir d'eau 150 g de pois chiches et faire tremper pendant env. 12 heures ou une nuit. Egoutter les pois chiches, placer dans un plat perforé pour cuisson à la vapeur et cuire env. 40 min. à 100 °C.