



### Hozzávalók:

25 dkg natúr vagy füstölt tofu, 4 evőkanál nem túl sós sötét szójamártás, 60 dkg fejes vagy lila káposzta, 1 kiskanál só, 3 evőkanál szezám-mag, arasznyi póréhagyma, 4 evőkanál olaj, 2 evőkanál szezámolaj, 1 kiskanál mustár, 3 evőkanál 5%-os almaecet, 1 dl natúr kefir

1. A tofut kis kockákra vágjuk, és a szójamártással elkeverve 10-15 percig pácoljuk.
2. A káposztát megtisztítjuk, kitorzsázzuk, legyaluljuk, és besózva 10-15 percig állni hagyjuk. A szezám-magot zsír nélkül megpirítjuk. A póréhagymát tisztítás után vékonyan felszeleteljük. A kétféle olajat a mustárral, az almaecettel meg a kefirrel összekeverjük.
3. Az előkészített hozzávalókat egy tálba szórjuk, és az olajos öntettel óvatos mozdulatokkal átforgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 305 kcal • fehérje: 11,8 gramm • zsír: 22,4 gramm • szénhidrát: 13,4 gramm • rost: 4,8 gramm • koleszterin: 3 milligramm