

# Tofu se salátem z bulguru

Zuzana Pytelová

## Ingredience

### na tofu:

- 1 balíček tofu
- olej
- sladká mletá paprika
- sůl

### na salát:

- 1 hrnek bulguru
- 3,5 hrnku vody

- 1 okurka
- 7 středních rajčat
- 2 jarní cibulky
- asi 10 lístků máty
- 2 lžíce petrželové nati
- 2 lžičky citronové šťávy
- stroužek česneku
- trochu citronové kůry
- 2 lžičky olivového oleje, sůl, pepř





Nejprve si na pár hodin (nejlépe přes noc) naložíme tofu do směsi oleje, červené papriky a špetky soli.

Hrnek bulguru propláchneme vodou a zalejeme 3 a půl hrnky vody. Přidáme lžičku soli a necháme vařit, dokud bulgur nenasaje všechnu vodu (asi 20 minut).

Mezitím si nastrouháme stroužek česneku a smícháme jej s citronovou šťávou, oliv. olejem, trochou citronové kůry a směs osolíme a opeříme. Nakrájíme si okurku a rajčata na středně velké kostky a jarní cibulku na kolečka. Natrháme nadrobno lístky máty a petrželky

Než se bulgur uvaří, opečeme si na pánvičce dozlatova tofu. Olej už nepřidávám., Na opečení postačí ten, ve kterém je tofu naložené.

Po uvaření bulguru do něj zamícháme směs česneku a citronu a přidáme zeleninu a bylinky.

Podáváme s ještě teplým tofu.



Ingredience	celková váha [g]	z toho tuky [g]	z toho sacharidy [g]	z toho proteiny [g]	energie tuky		energie sacharidy		energie proteiny		energie celkem	
					[kJ]	[kcal]	[kJ]	[kcal]	[kJ]	[kcal]	[kJ]	[kcal]
bulgur vařený (800 g)	800	2,400	152,000	24,000	93,43	22,31	2545,70	608,00	401,95	96,00	3041,08	726,31
7 rajčat (560 g)	560	1,288	22,792	5,376	50,14	11,98	381,72	91,17	90,04	21,50	521,90	124,65
1 okurka (400 g)	400	0,720	9,120	3,280	28,03	6,69	152,74	36,48	54,93	13,12	235,70	56,29
jarní cibulka (40 g)	40	0,080	1,920	0,660	3,11	0,74	32,16	7,68	11,05	2,64	46,32	11,06
2 lžičky šťávy citronu (12 g)	12	0,000	0,840	0,000	0,00	0,00	14,07	3,36	0,00	0,00	14,07	3,36
1 stroužek česneku (5 g)	5	0,014	1,252	0,311	0,55	0,13	20,97	5,01	5,21	1,24	26,72	6,38
sůl (0,5 g)	0,5	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
pepř černý (0,3 g)	0,3	0,026	0,190	0,035	1,01	0,24	3,18	0,76	0,59	0,14	4,78	1,14
červená paprika sladká (1 g)	1	0,003	0,052	0,012	0,12	0,03	0,87	0,21	0,20	0,05	1,19	0,28
tofu (300 g)	300	21,300	7,500	43,800	829,21	198,04	125,61	30,00	733,56	175,20	1688,38	403,24
3 lžičce olivového oleje (21 g)	21	20,874	0,032	0,006	812,62	194,08	0,54	0,13	0,10	0,02	813,26	194,23
10 lístků máty (4 g)	4	0,072	0,000	0,000	2,80	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,67
petrželová nať (20 g)	20	0,088	1,794	0,838	3,43	0,82	30,05	7,18	14,03	3,35	47,51	11,35
pomerančový džus (1800 g)	1800	0,000	194,400	7,200	0,00	0,00	3255,81	777,60	120,59	28,80	3376,40	806,40
	<b>3963,8</b>	<b>46,865</b>	<b>391,892</b>	<b>85,518</b>	<b>1824,45</b>	<b>435,74</b>	<b>6563,41</b>	<b>1567,57</b>	<b>1432,26</b>	<b>342,07</b>	<b>9820,12</b>	<b>2345,38</b>

VÝPOČET NA 1 PORCI												
celková váha [g]	z toho tuky [g]	z toho sacharidy [g]	z toho proteiny [g]	energie tuky		energie sacharidy		energie proteiny		energie celkem		
				[kJ]	[kcal]	[kJ]	[kcal]	[kJ]	[kcal]	[kJ]	[kcal]	
<b>660,63</b>	<b>7,81</b>	<b>65,32</b>	<b>14,25</b>	<b>304,08</b>	<b>72,62</b>	<b>1093,90</b>	<b>261,26</b>	<b>238,71</b>	<b>57,01</b>	<b>1636,69</b>	<b>390,90</b>	
<b>procentuální zastoupení T, S, P [%]</b>				<b>18,58</b>		<b>66,84</b>		<b>14,58</b>				