

Amanida de cogombre, tofu i avellanes



Ingredients (per a 2 racions)

120 g de tofu tou

1 cogombre petit (150 g)

8 o 10 avellanes

1 c/s d'oli d'oliva verge extra

1 c/c de salsa de soja (opcional només en cas de no tenir hipertensió i/o retenció de líquids)

1 c/c de mel (opcional)

Elaboració

1. Renteu el cogombre i peleu-lo.
2. Amb l'ajuda d'un pelador, tal·leu-lo a làmines fines i amples.
3. Tal·leu el tofu a daus petits.
4. Si hi voleu afegir salsa de soja i mel, barregeu-les amb l'oli d'oliva i una mica d'aigua fins que n'aconseguiu una salsa líquida, tipus vinagreta.
5. Piqueu les avellanes.
6. Disposeu els daus de tofu i les làmines de cogombre a la base del plat, decoreu-lo amb les avellanes i la vinagreta, i serviu l'amanida.