

Stap 1



Vegetarische andijvie-witlofsalade

STAP 1

1 persoon

Dit recept bevat

½ portie groente | 1 portie eiwit

Ingrediënten

125 gr. tofu, in blokjes | 25 gr. andijvie, in reepjes | 25 gr. witlofblaadjes, in reepjes | 3 kerstomaatjes, gehalveerd | 15 gr. kropsla | 15 gr. rucola | peper, Laos, kerrie en djahé naar smaak | 1 mespuntje The 1:1 Diet drankmix sinaasappel | 2 el olijfolie | 2 el water | 1 mespuntje mosterd | verse tuinkruiden, gesnipperd

Bereiding

Kruid de tofublokjes met de peper, Laos, kerrie en djahé.

Verhit 1 el olijfolie in een wokpan en bak de tofu rondom bruin.

Laat de tofu uitlekken op een stuk keukenpapier.

Meng de tomaatjes, andijvie, witlof, kropsla en rucola door elkaar in een saladebak.

Maak een dressing van het water met The 1:1 Diet drankmix, olijfolie, mosterd en peper.

Meng alle groente en tofu door elkaar met de dressing.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™