KANAPECZKI Z AWOKADO I TOFU

Przygotowanie:
Tofu podsmażyć na oliwie, tak aby się przyrumieniło. Awokado obrać ze skórki, polać sokiem z cytryny, pokroić w kostkę. Pomidora pokroić w kostkę. Tofu, awokado i pomidora wymieszać. Bułkę rozkroić (można ją nieco podpiec), ułożyć na niej składniki, na wierzchu ułożyć rukolę.

Składniki: (1 porcja - 360 kcal)
Bułka żytnia – 1 sztuka
Awokado – 1 sztuki
Pomidor – 1 sztuka
Tofu – plaster po 25 g
Oliwa Borges – 1 łyżeczka
Rukola – 1 garść
Sól
Pieprz