

## סלט עלים עשיר בקטניות וטופו

אני אוהבת סלטים שהם ארוחה שלמה, יפה ומכינים אותם בזמן קצר.

סלט עשיר מאד בחלבונים סיבים תזונתיים, סידן ברזל ומגנזיום. שילוב מושלם לארוחה שלמה בסלט כייפי. זה ממש סלט של 10 דקות הרכבה עם הכל בבית. העבודה העיקרית היא הטופו.

**טיפ למאכלים עם טופו:** כדי שטופו יקבל את הטעמים של כל דבר שתמצאו לחבר אליו, הרתיחו אותו במי מלח לכמה דקות. הוציאו ממי המלח והוסיפו טעמים. מי המלח מאפשרים לטופו להתרכך ולספוח אליו את הטעמים.

ערכים תזונתיים לקערת סלט גדולה – לפחות 7 מנות: כ 936 קלוריות, 61 גרם חלבון

### רכיבים:

200 גרם טופו מורתח במי מלח ומסונן מהנוזלים.

2/3 כוס 100 גרם עדשים שחורים מונבטים או מושרים ומבושלים

1 שקית גדולה עלי בייבי שטופים

1/2 קופסא נבטי חמנייה (מוסיף טעם נפלא אבל לא חובה)

1 ראש חסה עגולה או 2 לבבות חסה

1/3 שקית כ 200 גרם (2 כוסות) שעועית ירוקה קפואה / שעועית טרייה מבושלת

1/3 שקית אדממה קלופים ומוכנים להגשה

### להשריית הטופו:

2 כפות שמן זית

1 שן שום כתושה

1 כף בזיליקום קצוץ

מעט מלח ופלפל

### לרוטב:

1 לימון סחוט

1/2 כפות חומץ בלסמי רגיל או מצומצם (אני אוהבת מצומצם 12

כפית דבש

1/3 כוס מים

מלח ופלפל גרוס

### אופן ההכנה:

לנגב טופו מהאריזה, לחתוך לקוביות ולהניח במשרה של שמן זית, בזיליקום קצוץ, שום כתוש ומעט מלח ופלפל ל 10 דקות.

להקפיץ על מחבת כמה דקות ולצנן.

לשטוף עלים שונים וחסה

לחתוך חסה לקרעים ביד ולהניח עם העלים ושאר הרכיבים בקערה גדולה. להוסיף את הטופו המוקפץ לערבב היטב את חומרי הרוטב ולצקת לפני ההגשה ולערבב קלות

