

Wegańska sałatka z kokosowym bekonem

3 porcje 45 min.

Składniki

- 1 mała sałata rzymska, posiekana
- ½ szklanki pomidorków koktajlowych pokrojonych na połówki
- 1 mały ogórek pokrojony w cienkie plasterki
- 1 średnia cukinia, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 kolba kukurydzy, grillowana
- 1 awokado, bez pestek i pokrojone w kostkę
- 12 do 14 uncji bardzo jędrnego tofu, pokrojonego w kostkę
- ½ szklanki kokosowego „boczku" (przepis poniżej)
- Kokosowy „boczek"
- 1½ szklanki niesłodzonych płatków kokosowych
- 1½ łyżki tamari
- 1 łyżka syropu klonowego
- ½ łyżeczki wędzonej papryki
- Sos „maślanka" z orzechów nerkowca: (dressing)
- 1 szklanka surowych orzechów nerkowca, namoczonych w wodzie przez 3-4 godziny, najlepiej na noc, odsączonych i wypłukanych
- ½ do ¾ filiżanek świeżej wody
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny
- ¼ łyżeczki cebuli w proszku
- ¼ łyżeczki czosnku w proszku
- ¼ do ½ łyżeczki soli morskiej

Przygotowanie

1. W blenderze wymieszać orzechy nerkowca, ½ szklanki wody, sok z cytryny, cebulę w proszku, czosnek w proszku i ¼ łyżeczki soli morskiej. Miksuj do uzyskania kremowej konsystencji, w razie potrzeby dodając więcej wody. Posmakuj i w razie potrzeby dopraw solą.
2. Rozgrzej piekarnik do 180 ° C i wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia. Na blachę ułóż płatki kokosowe wraz z tamari, syropem klonowym i wędzoną papryką i delikatnie wymieszaj. Rozłóż cienką warstwę na blaszce i piecz na ciemnozłoty kolor, około 10 minut.
3. Zwiększ temperaturę piekarnika do 200 ° C i wyłóż blachę papierem do pieczenia. Połóż kostki tofu na blaszce z odrobiną oliwy z oliwek i sporą szczyptą soli. Piecz przez 15 do 17 minut lub do zrumienienia brzegów tofu.
4. Ogórka i cukinię poszatkuj w robocie do sałatek (wkładka nr 1).
5. Do miski dodaj sałatę rzymską, pomidorki koktajlowe, ogórka, cukinię, kukurydzę, awokado i tofu. Na wierzchu posyp kokosowym „bekonem" i podawaj z dressingiem.