

SALADE DE RIZ MINCEUR AU TOFU, TOMATES ET OLIVES (V)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 240 g de riz long
- 400 g de tofu
- 4 tomates
- 50 g d'olives vertes
- quelques feuilles de basilic
- Pour la vinaigrette :
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - sel, poivre

PRÉPARATION

Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Égouttez-le et laissez refroidir. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Coupez le tofu en petits dè. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la salade.

Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Versez-la sur la salade et mélangez bien.

Gardez au frais. Lavez et ciselez le basilic.

Au moment de servir, décorez avec les olives vertes et le basilic ciselé.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

463 kcal

BON APPÉTIT !