Krem selerowy

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, zupa**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- seler - 1 szt.
- woda - 250 ml
- sos sojowy - 1 łyżka
- tofu marynowane w sosie tamari - 1 kawałek
- marchew - 1/2 kawałek
- por - 1 kawałek
- seler naciowy - 1 kawałek
- przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, chili, gałka muszkatułowa - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki oprócz tofu, gotujemy razem ok 20 min, następnie je blendujemy (wyciągamy liść laurowy i ziele angielskie)

KROK 2: tofu kroimy w kostkę, podajemy razem z zupą