Wegańskie selerowe burgery z tofu

healthy-dreams

Polecane na: **danie główne, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

tofu - 100 g
seler - 1/2 szt.
spirulina - 1 łyżeczka
czarny sezam - 1 łyżeczka
przyprawy: płatki chilie, suszone pomidory z bazylią i czosnkiem niedźwiedzim, majeranek - 1 do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: seler obieramy, kroimy w mniejsze kawałki i parujemy do miękkości
tofu kroimy w kostkę, dodajemy uparowany seler, przyprawy i spirulinę- całość dokładnie blendujemy

KROK 2: dodajemy czarny sezam- mieszamy
całość przekładamy na papier do pieczenia w kształcie burgerów
pieczemy 20 min w 180 stopniach