

Zelná polévka s uzeným tofu



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

241 kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/zelna-polevka-s-uzenym-tofu>

Příprava

V hrnci na rozehřátém oleji orestujeme cibuli dozlatova, poté přidáme tofu a pokrájenou mrkev a orestujeme ze všech stran. Vhodíme koření a zaprášíme moukou. Důkladně vše promícháme. Zalijeme vodou a přidáme 1 hrnek kysaného zelí. Vaříme cca 15-20 min do změknutí mrkve. Hrncem odstavíme a na závěr přidáme druhý hrnek kysaného zelí se smetanou a vše zamícháme.

Tip k receptu

Do polévky můžeme přidat brambory. Kdo má rád zelňačku kyselejší, přidává šťávu z kysaného zelí.

Ingredience

- 200 g tofu
- 1 cibule
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 2 lžičky mleté papriky
- 1 lžička uzené papriky
- 3 bobkové listy
- 1 lžička kmínu
- 3 kuličky nového koření
- 2 lžíce celozrnné špaldové mouky
- 2 hrnky kyselého zelí
- 2-3 mrkve na kolečka
- 700 ml vody
- špetka soli
- špetka pepře
- 100 ml smetany

Kategorie

Česká, Vegetariánská, Celoročně, Zelenina, Vegetarián, Polévka

