



ВЕГАНСКАЯ УХА



Ингредиенты

:

- Картофель 4 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лавровый лист 2 шт.
- Тофу мягкий (шелковый) 200 гр.
- Укроп 20 гр.
- Водоросли нори 3 листа
- Соль 1 ч. л.
- Перец 1/2 ч. л.
- Паприка 1/2 ч. л.
- Асафетида (необязательно) 1/2 ч. л.
- Кунжут 1 ст. л.
- Соевый Соус 2 ст. л.



Как приготовить:

ШАГ 1:

4 средних картофелины
почистите от кожуры,
промойте, нарежьте
небольшими брусочками.
Почистите 1 крупную
морковь, нарежьте
мелким кубиком.



ШАГ 2:

Положите нарезанный картофель и морковь в кастрюлю, залейте 1.5 литрами воды, доведите до кипения, добавьте 1-2 лавровых листа, прикройте крышкой и варите на медленном огне 15 минут до мягкости картофеля.



ШАГ 3:

Пока варятся овощи,
нарежьте шелковый
тофу кубиками 1x1 см,
измельчите укроп.



ШАГ 4:

Ножницами разрежьте
листы нори на
небольшие квадратики.



ШАГ 5:

Добавьте в кастрюлю 1 чайную ложку соли, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, по половине чайной ложки асафетиды и паприки. Затем положите в кастрюлю тофу и нори, перемешайте, варите еще 2-3 минуты.



ШАГ 6:

В конце добавьте 1 столовую ложку семян кунжута, измельченный укроп и 2 столовые ложки соевого соуса. Снимите кастрюлю с огня, суп готов!

"Вам никто не поверит, что этот суп приготовлен без рыбы, уж очень он похож на традиционную уху. Но на самом деле, суп состоит из растительных ингредиентов, а морской аромат ему придают водоросли нори! Вкусно, быстро и полезно!"