

Krem z selera

Od jakiegoś czasu zauważyłam, że zmienił mi się trochę smak. Przekonuje się do potraw, których nie lubiłam, zaczęłam stosować coraz więcej pikantnych przypraw, szukam nowych rozwiązań. Seler to warzywo o intensywnym zapachu, dlatego warto przełamać go nutą mleka lub śmietany. Seler jest dobry na stawy, nerki, pomaga zwalczyć nadciśnienie, sprawdza się w dietach, bo oczyszcza i ma niewiele kalorii. Warto, więc przyrządzić krem z selera, a jeśli nie to:

[krem z kukurydzy](#)

[krem z porów](#)

[krem z brokułów.](#)

Krem z selera

„Nie ma jak u mamy” E. Aszkiewicz



duży seler

1,5 l wody lub [bulionu](#)

łyżka mąki ziemniaczanej

3 łyżki zimnego mleka

150 ml śmietanki

sól, pieprz
starty ser żółty

Seler obrać i pokroić w cienkie krążki, włożyć do rondła. Zalać wrzącą wodą (wtedy dodać sól i pieprz) lub bulionem i gotować pod przykryciem około 20 minut – aż seler będzie miękki.

Zmiksować przy użyciu blendera.

Mąkę ziemniaczaną wymieszać z mlekiem i wlać do zupy. Dodać śmietankę – jeśli zupa będzie jeszcze za gęsta dolać wody i zagotować.

Doprawić do smaku.

Podawać posypaną żółtym serem.



DUSIOWA KUCHNIA



