

Seleryba

Zawsze bardzo lubiłam ryby i były one tym zwierzęcym produktem, który odstawiłam na końcu. Tęskno mi było za nimi i zaczęłam szukać przepisu na coś podobnego w smaku. I byłam mile zaskoczona, kiedy przetestowałam przepis [Jadłonomii](#) i nie mogłam uwierzyć jak "rybowo" smakuje ☐



Seleryba jest stałą pozycją w naszym menu, która świetnie sprawdza się na obiad czy lunch – uwielbiamy ją z ziemniakami i surówką z kapusty. Ważną dla mnie zaletą tej potrawy jest to, że dobrze się przechowuje w lodówce: przed świętami czy

rodzinnym spotkaniem smażyć jej dość duże ilości, wkładam do szczelnego pojemnika i później odgrzewam na patelni, a one nie tracą nic ze swego smaku. Gorąco polecam! ☐

Składniki:

- plastry selera ugotowany w [wegańskim rosolu](#)
- 5 arkuszy wodorostów nori
- mleko roślinne
- mąka ryżowa (lub pszenna)
- sól
- pieprz czarny mielony
- olej do smażenia

Wykonanie:

Do jednego naczynia nalewamy mleka, a w drugim naczyniu mieszamy mąkę z solą i pieprzem.

Arkusze nori tniemy na paski – w zależności od rozmiarów selera jeden arkusz tnę na 3 lub 4 paski.

Selera pokrojonego w grube plastry i ugotowanego w moim [wegańskim rosółku](#), dobrze ostudzonego najpierw moczymy w mleku, potem owijamy w plasterek arkusza nori, następnie znowu moczymy w mleku i obtaczamy w mące.

Smażymy na dobrze rozgrzanym oleju z obu stron aż do zarumienienia.

Podajemy z ziemniakami i surówką albo pieczywem.

Smacznego!



Produkty potrzebne do przygotowania seryby



Gotowe kawałki seleryby