KIKKOMAN

Cremosa zuppa di verdure grigliate con ceci

Tempo totale **55 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1482 kJ / 354 kcal

Grassi: **15 g** Proteine: **10 g**
Carboidrati: **43 g**

INGREDIENTI

3 Porzioni

3	patate
0,5	patata dolce
2	carote
1	cipolla
1	porro
1	testa di aglio
2,5 cm	Un pezzo di zenzero
0,5 mazzetto	di coriandolo
3 cucchiai	di olio d'oliva
1 cucchiaino	di cumino
1 l	di brodo vegetale
200 ml	di passata di pomodoro
2 cucchiai	Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman
0,5 cucchiaino	di pepe misto

In aggiunta:

100 g	di ceci cotti
50 g	di sedano
0,5 mazzetto	di coriandolo
2 cucchiai	di panna acida

PREPARAZIONE

Passaggio 1

3 patate - **0,5** patata dolce - **2** carote - **1** cipolla - **1** porro - **1** testa di aglio - **2,5 cm** Un pezzo di zenzero - **0,5 mazzetto** di coriandolo - **3 cucchiai** di olio d'oliva - **1 cucchiaino** di cumino di terra
Preriscaldare il forno a 190 °C. Lavare e tagliare a dadini le verdure, tritare finemente l'aglio, lo zenzero e le erbe. Disporre su una teglia da forno, condire con l'olio, cospargere di cumino e infornare per 25 minuti fino a doratura.

Passaggio 2

1 l di brodo vegetale - **200 ml** di passata di pomodoro - **2 cucchiai** Salsa Ponzu - una Miscela di Salsa di Soia, Aceto ed Aroma di Limone Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di pepe misto
Trasferire le verdure grigliate in una pentola, versare il brodo e la passata di pomodoro , e cuocere per 15 minuti. Frullare il composto in una zuppa cremosa e liscia. Infine condire con salsa Ponzu al limone Kikkoman e pepe.

Passaggio 3

100 g di ceci cotti - **50 g** di sedano - **0,5 mazzetto** di coriandolo - **2 cucchiai** di panna acida
Servire la zuppa con ceci cotti, sedano grattugiato, coriandolo tritato e panna acida.