

Zuppa cremosa a base di cavolo cappuccio

Tempo totale **40 Min** 10 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.230 kJ / 772 kcal

Grassi: **32 g** Proteine: **13 g**
Carboidrati: **41 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

400 g di cavolo cappuccio
300 g di patate
1 cipolla rossa
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di burro
1 cucchiaio di olio d'oliva
2 cucchiari Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
1 l di brodo vegetale
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di aceto di sidro
100 ml di panna montata
30 g di frutta secca (ad es. pistacchi, anacardi o noci pecan)
0,5 cucchiaino di pepe rosa (in grani)
1 cucchiaio di aneto tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

400 g di cavolo cappuccio - **300 g** di patate - **1** cipolla rossa - **2** spicchi d'aglio
Trita il cavolo. Pela e taglia le patate a dadini. Trita finemente la cipolla e l'aglio.

Passaggio 2

1 cucchiaio di burro - **1 cucchiaio** di olio d'oliva - **2 cucchiari** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **1 l** di brodo vegetale
Riscalda il burro e l'olio d'oliva in una pentola a fondo spesso. Aggiungi la cipolla, l'aglio, il cavolo e le patate. Fai soffriggere per 3 minuti, mescolando frequentemente. Aggiungi la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman e mescola. Versa il brodo vegetale, copri e cuoci per circa 30 minuti fino a quando le verdure non saranno morbide.

Passaggio 3

1 cucchiaino di pepe nero - **1 cucchiaino** di aceto di sidro - **100 ml** di panna montata - **30 g** di frutta secca (ad es. pistacchi, anacardi o noci pecan) - **0,5 cucchiaino** di pepe rosa (in grani) - **1 cucchiaio** di aneto tritato
Frulla la zuppa fino a renderla liscia. Incorpora il pepe nero, l'aceto di sidro e 70 ml di panna montata. Versa la zuppa nelle ciotole. Trita le noci, schiaccia il pepe e usali per guarnire insieme alla panna rimanente e all'aneto.