

Zuppa cremosa di mais con semi croccanti

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

Valori nutrizionali (per porzione):

3.784 kJ / 904 kcal

Grassi: **72,8 g** Proteine: **26,2 g**

Carboidrati: **29,8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

80 g di cipolla
30 g di burro
200 g di mais dolce surgelato o in scatola
0,5 cucchiaino di cumino
0,5 cucchiaino di origano
0,5 cucchiaino di aglio essiccato
0,5 cucchiaino di zenzero essiccato
80 ml [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
400 ml di brodo vegetale o di carne
200 ml di latte di cocco
Per i semi tostati:
10 g di semi di girasole
10 g di semi di zucca
5 g di semi di chia
Per la panna montata:
100 ml di panna da montare
1 cucchiaino di paprica dolce affumicata in polvere
15 ml [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

80 g di cipolla - **30 g** di burro - **200 g** di mais dolce surgelato o in scatola - **0,5 cucchiaino** di cumino - **0,5 cucchiaino** di origano - **0,5 cucchiaino** di aglio essiccato - **0,5 cucchiaino** di zenzero essiccato - **80 ml** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#) - **400 ml** di brodo vegetale o di carne - **200 ml** di latte di cocco

Trita la cipolla e soffriggila nel burro fino a doratura per circa 5 minuti. Poi aggiungi il mais dolce e le spezie e cuoci per circa 1 minuto.

Aggiungi la salsa di soia Kikkoman, il brodo e il latte di cocco e lascia sobbollire per circa 30 minuti. Poi frulla fino a ottenere una consistenza liscia.

Passaggio 2

10 g di semi di girasole - **10 g** di semi di zucca - **5 g** di semi di chia

Tosta i semi in una padella per circa 5 minuti, mescolando frequentemente fino a che non diventano marroni.

Passaggio 3

100 ml di panna da montare - **1 cucchiaino** di paprica dolce affumicata in polvere - **15 ml** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)

Monta la panna fino a raggiungere la consistenza desiderata (cioè fino a che non diventa stabile e non si muove quando si rovescia la ciotola), poi insaporiscila con paprika affumicata in polvere e salsa di soia Kikkoman. Versa il composto del passaggio 1 in due ciotole, aggiungi una porzione di panna montata in ciascuna e decora con i semi tostati.