

Zuppa di patate dolci e piselli

Tempo totale **22 Min** 10 Min Tempo di preparazione **12 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.628 kJ / 389 kcal

Grassi: **12 g** Proteine: **14 g**

Carboidrati: **62 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g di patate dolci
300 g di cavoletti di Bruxelles, sbollentati
50 g di cipolla rossa
2 cucchiaini di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio, tritati finemente
800 ml di brodo vegetale
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
50 g di piselli surgelati
100 g di quinoa cotta
0,5 cucchiaino di prezzemolo tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di patate dolci - **300 g** di cavoletti di Bruxelles, sbollentati - **50 g** di cipolla rossa - **2 cucchiaini** di olio d'oliva - **2** spicchi d'aglio, tritati finemente - **800 ml** di brodo vegetale - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **50 g** di piselli surgelati
Pela le patate dolci e tagliale a cubetti. Taglia i cavoletti di Bruxelles a metà e trita finemente la cipolla. Scalda l'olio d'oliva in una pentola e salta le verdure. Aggiungi l'aglio, il brodo vegetale e la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman. Cuoci a fuoco basso per 8 minuti, poi aggiungi i piselli e cuoci per altri 4 minuti.

Passaggio 2

100 g di quinoa cotta - **0,5 cucchiaino** di prezzemolo tritato
Metti la quinoa nei contenitori portapranzo con un cucchiaino, versaci sopra la zuppa e cospargi con il prezzemolo tritato.