

Zuppa di verdure arrostate

Tempo totale **40 Min** 5 Min Tempo di preparazione **35 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.213 kJ / 290 kcal

Grassi: **12 g** Proteine: **8,5 g**

Carboidrati: **28,5 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

2	carote
0,5	zucchina
3	pomodori
1	peperone rosso
0,5	cipolla grande
2 cucchiaini	di olio d'oliva
3 cucchiaini	di prezzemolo tritato
1 l	di brodo vegetale
2 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a</u> <u>Fermentazione Naturale</u> <u>Kikkoman</u>
0,5	di pepe
cucchiaino	
100 g	miglio cotto

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 carote - **0,5** zucchina - **3** pomodori - **1** peperone rosso - **0,5** cipolla grande - **2 cucchiaini** di olio d'oliva - **2 cucchiaini** di prezzemolo tritato
Taglia le verdure in pezzi più piccoli, condiscile con olio d'oliva e prezzemolo tritato, disponile su una teglia e arrostitisci per 20 minuti a 200 °C.

Passaggio 2

1 l di brodo vegetale - **2 cucchiaini** Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5**
cucchiaino di pepe - **1 cucchiaino** di prezzemolo
tritato - **100 g** miglio cotto
Metti le verdure arrostate in una pentola, versa il brodo e cuoci per 15 minuti. Frulla con un frullatore a immersione, condisci con salsa di soia Kikkoman, pepe e prezzemolo. Infine servi con il miglio.