

Zuppa piccante di fagioli neri con chorizo

Tempo totale **20 Min** 5 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.345 kJ / 799 kcal

Grassi: **37,2 g** Proteine: **41,3 g**
Carboidrati: **76,8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

0,5	cipolla
1	peperone rosso
100 g	chorizo
1 cucchiaio	olio di oliva
1	spicchio di aglio
1 cucchiaio	paprika affumicata macinata (piccante o dolce)
0,25 cucchiaino	coriandolo macinato
0,25 cucchiaino	cumino macinato
500 ml	brodo vegetale
100 ml	passata di pomodoro
1	lattina di fagioli neri (400 g)
1 cucchiaio	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
2 cucchiaini	coriandolo fresco sminuzzato
Per servire	
	avocado
30 g	formaggio cheddar
2	piccole tortilla (60 g)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare a dadini la cipolla e il peperone e affettare il chorizo. In una casseruola, farli soffriggere in olio d'oliva e, quando la cipolla sarà morbida e il chorizo sarà ben rosolato, aggiungere tutte le spezie, l'aglio tritato finemente e i fagioli scolati e sciacquati.

Passaggio 2

Versare il brodo e la passata di pomodoro, insaporire con la salsa di soia Kikkoman (o ponzu) e il coriandolo tritato e cuocere per 15 minuti. Trascorso questo tempo, versare 1/3 della zuppa (senza chorizo) in un frullatore e frullarla fino a renderla omogenea. Versare la zuppa nuovamente nella casseruola e mescolare bene per amalgamare il tutto.

Passaggio 3

Tagliare le tortilla a triangoli e tostarle in una padella asciutta.

Passaggio 4

Versare la zuppa nelle ciotole e servire con avocado a fette, formaggio cheddar grattugiato e pezzi di tortilla.