

Färgglad morots-ingefärs-gryta med grön pesto och knapersteckt chorizo

Total tid **50 Min.** **50 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

2.243 kJ / 536 kcal

Fett: **38 g** Protein: **15 g**

Kolhydrater: **33 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

300 g morötter
10 g färsk ingefära
300 g potatis
0,5 liten spansk lök
20 ml rapsolja
800 ml grönsaksbuljong
80 ml Kikkoman naturligt
bryggd reducerat
saltinnehåll sojasås

Till chorizon:

160 g chorizo

Till peston:

80 g slätbladig persilja
0,5 vitlöksklyfta
60 g makadamianötter
60 ml olivolja
2 tsk riven parmesan
salt
nymalen vitpeppar från
pepparkvarn

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj, skala och skiva eller tärna morötterna. Skala och skiva ingefäran. Skala och tärna potatisen och löken. Hetta upp rapsoljan i en kastrull. Fräs upp ingefäran och löken i ca. 3 minuter, tillsätt morötterna och potatisen. Häll över buljongen och Kikkoman Naturligt bryggd less salt sojasås – 43 % lägre salthalt. Koka färdigt under lock på låg värme i ca 45 minuter, rör om då och då.

Steg 2

Tunnskiva under tiden chorizon. Lägg chorizoskivorna på bakplåtspapper. Stek chorizon knaprig i ugnen eller ångugnen vid 150 °C i ca 8 minuter.

Steg 3

Till peston: Skölj och skaka persiljan torr, plocka av bladen. Skala vitlöken och grovhacka den tillsammans med makadamianötterna. Lägg persiljan, vitlöken och nötterna i ett högt kärl. Tillsätt oljan och puréa allt med stavmixern. Blanda ned parmesanosten och smaka av peston med salt och peppar.

Steg 4

Häll upp morotsgrytan på förvärmdda sopptallrikar. Fördela chorizoskivorna samt peston över morotsgrytan och servera genast.