

Krämig rostad grönsakssoppa med kikärter

Total tid **55 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.482 kJ / 354 kcal

Fett: **15 g** Protein: **10 g**

Kolhydrater: **43 g**

INGREDIENSER

3 Portioner

3	potatisar
0,5	sötpotatis
2	morötter
1	lök
1	purjolök
1	vitlök
2,5 cm	ingefära
0,5 knippe	koriander
3 msk	olivolja
1 tsk	malen spiskummin
1 liter	grönsaksbuljong
200 ml	passerade tomater
2 msk	<u>Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron</u>
0,5 tsk	black peppar
Dessutom:	
100 g	kokta kikärter
50 g	rotselleri
0,5 knippe	koriander
2 msk	gräddfil

FÖRBEREDELSE

Steg 1

3 potatisar - **0,5** sötpotatis - **2** morötter - **1** lök - **1** purjolök - **1** vitlök - **2,5 cm** ingefära - **0,5 knippe** koriander - **3 msk** olivolja - **1 tsk** malen spiskummin

Värm ugnen till 190 grader. Tvätta och tärna grönsaker, finhacka vitlök, ingefära och örter. Lägg dem på en plåt, blanda i oljan, strö över spiskummin och grädda i 25 minuter tills gyllenbrunt.

Steg 2

1 liter grönsaksbuljong - **200 ml** passerade tomater - **2 msk** Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron - **0,5 tsk** blandad peppar

Lägg de rostade grönsakerna i en kastrull, häll i buljongen och de passerade tomaterna och koka i 15 minuter. Mixa blandningen till en slät krämig soppa och smaka av med Kikkoman Ponzu Citron och peppar.

Steg 3

100 g kokta kikärter - **50 g** rotselleri - **0,5 knippe** koriander - **2 msk** gräddfil

Servera soppan med kokta kikärter, riven rotselleri, hackad koriander och gräddfil.