

Kryddig svartbönsoppa med chorizo

Total tid **20 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.345 kJ / 799 kcal

Fett: **37,2 g** Protein: **41,3 g**
Kolhydrater: **76,8 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

0,5	lök
1	röd paprika
100 g	chorizo
1 msk	olivolja
1	vitlösklyfta
1 tsk	malen rökt paprika (stark eller mild)
0,25 tsk	malen koriander
0,25 tsk	malen spiskummin
500 ml	grönsaksbuljong
100 ml	tomatpassata
1	burk svarta bönor (400 g)
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
2 msk	hackad färsk koriander
Till servering	
	Avokado
30 g	cheddarost
2	små tortillabröd (60 g)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tärna löken och paprikan och skiva chorizon. Fräs dem i en kastrull i olivolja, och när löken mjuknat och chorizon är brynt, tillsätt alla kryddor, finhackad vitlök och avrunna och sköljda bönor.

Steg 2

Häll i fonden och tomatpassatan, smaka av med Kikkoman sojasås (eller Ponzu) och hackad koriander och koka i 15 minuter. Efter denna tid, häll 1/3 av soppan (utan chorizo) i en mixer och mixa tills den är slät. Lägg tillbaka den i pannan och rör om försiktigt

Steg 3

Skär tortillabröden i trekanter och rosta dem i en torr stekpanna.

Steg 4

Häll upp soppan i skålar och servera med skivad avokado, riven cheddarost och tortillabitar.