KIKKOMAN

Lättlagad ärtsoppa med mynta, kikärter och fetaost

Total tid **35 Min.** **10 Min.** Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.810 kJ / 433 kcal

Fett: **30,6 g** Protein: **14,6 g**
Kolhydrater: **28,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	potatis
100 g	purjolök
1 msk	smör
200 g	gröna färska ärtor
700 ml	grönsaksbuljong
1 msk	Kikkoman Ponzu - en Blandning av Sojasås, ättika och citron
0,5 tsk	nymalen peppar
1 msk	hackad färsk mynta

Till servering

150 g	kokta kikärtor
1 msk	olivolja
1 msk	malen paprika
1 tsk	malen koriander
60 g	fetaost
0,5 tsk	peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Tärna potatisen, skär purjolöken i skivor. Stek i smör i en kastrull och när det mjuknat något, häll i fonden och tillsätt ärtorna. Krydda med Kikkoman Ponzu citron och peppar. Tillaga i 20 minuter.

Steg 2

Värm under tiden ugnen till 200 °C. Marinera de sköljda kikärtorna med olivolja, mald paprika och koriander. Lägg i en form och grädda i 15 minuter.

Steg 3

Använd en mixer och mixa soppan tills den är slät och strö över färsk mynta. Servera med rostade kikärter och smulad fetaost.