

Rostad grönsakssoppa

Total tid **40 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse **35 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.213 kJ / 290 kcal

Fett: **12 g** Protein: **8,5 g**

Kolhydrater: **28,5 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

2	morötter
0,5	zucchini
3	tomater
1	röd paprika
0,5	stor lök
2 msk	olivolja
3 msk	hackad persilja
1 liter	grönsaksbuljong
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5 tsk	peppar
100 g	kokt hirs

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 morötter - **0,5** zucchini - **3** tomater - **1** röd paprika - **0,5** stor lök - **2 msk** olivolja - **2 msk** hackad persilja

Skär grönsakerna i mindre bitar, gnid in dem med olivoljan och hackad persilja, lägg på en plåt och rosta i 20 minuter i 200 °C.

Steg 2

1 liter grönsaksbuljong - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 tsk** peppar - **1 msk** hackad persilja - **100 g** kokt hirs

Lägg de bakade grönsakerna i en kastrull, häll över buljongen och koka i 15 minuter. Puréa med en stavmixer, smaka av med Kikkoman sojasås, peppar och persilja och servera med hirs.