

Vit grönsakssoppa

Total tid **45 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
1.889 kJ / 451 kcal

Fett: **21,9 g** Protein: **15,3 g**
Kolhydrater: **52 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

1	lök, finhackad
1	vitlösklyfta
1	purjolök, finskivad
2	persiljerötter, skalade och tärnade
0,5	rotselleri, skalad och tärnad
1	stor potatis, skalad och tärnad
300 g	blomkål, i små buketter
200 g	kikärter på burk, tillsammans med vätskan
750 ml	vatten
6 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd ekologisk sojasås</u>
4 msk	vitt vin
250 ml	mjölk
125 ml	grädde
1 tsk	ingefära, malen
0,5 tsk	vitpeppar
0,5 tsk	muskotnöt, malen

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Mjukfräs den hackade löken i en stor stekpanna på medelhög värme – den ska inte bli brun. Tillsätt den krossade vitlöken och tunna skivor av purlökens vita del och rör om. Tillsätt persiljerötterna, rotsellerin, blomkålen och potatisen och fortsätt steka i 1–2 minuter till. Tillsätt och koka upp kikärtorna tillsammans med vätskan, vattnet, vinet, Kikkoman Naturligt bryggd ekologisk sojasås och kryddorna. Sätt på locket på pannan och låt småkoka i ca 20 minuter tills grönsakerna är färdiga. Tillsätt mjölken och grädden och puréa soppan.

Steg 2

Servera med färska örter och gott bröd.