

Cremet suppe af bagte grøntsager med kikærter

Samlet tid **55 min.** 15 min. Arbejdstid 40 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1482 kJ / 354 kcal

Fedt: **15 g** Protein: **10 g**
Kulhydrater: **43 g**

INGREDIENSE

R

3 Portioner

3	kartofler
0,5	sød kartoffel
2	gulerødder
1	løg
1	porre
1	hvidløgsknold
2,5 cm	stykke ingefær
0,5 bundt	koriander
3 spsk.	olivenolie
1 tsk.	stødt spidskommen
1 liter	grøntsagsbouillon
200 ml	purerede tomater
2 spsk.	Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer
0,5 tsk.	blandet peber
Yderligere:	
100 g	tilberedte kikærter
50 g	knoldselleri
0,5 bundt	koriander
2 spsk.	creme fraiche

FREM GANGSMÅDE

Step 1

3 kartofler - **0,5** sød kartoffel - **2** gulerødder - **1** løg - **1** porre - **1** hvidløgsknold - **2,5 cm** stykke ingefær - **0,5 bundt** koriander - **3 spsk.** olivenolie - **1 tsk.** stødt spidskommen

Forvarm ovnen til 190 grader. Vask grøntsagerne og skær dem i tern. Hak hvidløg, ingefær og krydderurter fint. Hæld det hele i et ovnfast fad med bagepapir, vend blandingen med olie, drys med stødt spidskommen og bag det hele i ovnen i 25 minutter, indtil grøntsagerne er gyldenbrune.

Step 2

1 liter grøntsagsbouillon - **200 ml** purerede tomater - **2 spsk.** Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og citronaromaer - **0,5 tsk.** blandet peber

Hæld de bagte grøntsager over i en gryde. Hæld bouillon og de purerede tomater deri og kog det hele i 15 minutter. Blend suppen, indtil den bliver jævn og cremet, og smag til med Kikkoman Ponzu citrus sojasauce og peber.

Step 3

100 g tilberedte kikærter - **50 g** knoldselleri - **0,5 bundt** koriander - **2 spsk.** creme fraiche

Server suppen sammen med de tilberedte kikærter, revet knoldselleri, hakket koriander og creme fraiche.