

Suppe af søde kartofler og ærter

Samlet tid **22 min.** 10 min. Arbejdstid 12 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

1.628 kJ / 389 kcal

Fedt: **12 g** Protein: **14 g**

Kulhydrater: **62 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	søde kartofler
300 g	rosenkål, blancherede
50 g	rødløg
2 spsk.	olivenolie
2	fed hvidløg, finthakket
800 ml	grøntsagsbouillon
2 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt</u>
50 g	frosne ærter
100 g	kogt quinoa
0,5 spsk.	hakket persille

FREM GANGSMÅDE

Step 1

300 g søde kartofler - **300 g** rosenkål, blancherede - **50 g** rødløg - **2 spsk.** olivenolie - **2** fed hvidløg, finthakket - **800 ml** grønssagsbouillon - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **50 g** frosne ærter

Skræl de søde kartofler og skær dem i tern. Skær rosenkålene i halve, og hak løget fint. Opvarm olivenolien i en gryde, og steg grønssagerne. Tilsæt hvidløg, grønssagsbouillon og Kikkoman sojasauce med mindre salt. Lad det hele simre ved lav varme i 8 minutter, tilsæt ærterne og kog det hele i yderligere 4 minutter.

Step 2

100 g kogt quinoa - **0,5 spsk.** hakket persille
Læg et par skefulde quinoa i madkasserne, hæld suppen over, og drys med hakket persille.