KIKKOMAN

Chowder med grønnkål og kikerter

total tid **25 min.** **10 min.** tilberedningstid **15 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.686 kJ / 403 kcal

Fett: **16 g** Protein: **22 g**
Karbohydrater: **50 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

80 g	purreløk
100 g	hvitkål
200 g	blomkål
100 g	squash
2 håndfull	grønnkål
120 g	hermetiserte kikerter
2 ss	rapsolje
2	hvitløksfedd, hakket
2	kvister fersk timian
0,5 ts	gurkemeie
0,33 ts	karri
2 klype	chilipulver
1 klype	muskatnøtt
2	laurbærblader
7 dl	grønnsakskraft
3 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus
1,5 dl	soyamelk
30 g	maismel
2 klype	svart pepper
80 g	frosne grønne erter
2 ss	hakket persille

TILBEREDNING

Steg 1

80 g purreløk - **100 g** hvitkål - **200 g** blomkål - **100 g** squash - **2 håndfull** grønnkål - **120 g** hermetiserte kikerter

Vask og tørk grønnsakene. Skjær purreløken i halvmåner, riv hvitkålen, skjær blomkålen i små buketter og squashen i halvmåner. Fjern de harde stilkene fra grønnkålen og riv den i mindre biter. Sil kikertene.

Steg 2

2 ss rapsolje - **2** hvitløksfedd, hakket - **2** kvister fersk timian - **0,5 ts** gurkemeie - **0,33 ts** karri - **2 klype** chilipulver - **1 klype** muskatnøtt - **2** laurbærblader - **7 dl** grønnsakskraft - **3 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus

Stek grønnsakene fra steg 1 i en gryte med oljen, tilsett så hvitløk, timian, kryddere og laurbærblader. Hell i kraften og Kikkoman Glutenfri Soyasaus og kok i 8 minutter til grønnsakene har myknet litt.

Steg 3

1,5 dl soyamelk - **30 g** maismel - **2 klype** svart pepper - **80 g** frosne grønne erter - **2 ss** hakket persille

Bland soyamelk og maismel i en kopp, ha oppi gryten og rør om. Krydre med svart pepper og tilsett ertene. La det småkoke til grønnsakene er myke og chowderen tykner. Hell chowderen i en bolle og dryss over persille.