

Fargerik gulrot- og ingefærstuing med grønn pesto og stekt chorizo

total tid **50 min.** 50 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.243 kJ / 536 kcal

Fett: **38 g** Protein: **15 g**
Karbohydrater: **33 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	gulrøtter
10 g	ingefær
300 g	poteter
0,5	liten løk
0,2 dl	rapsolje
8 dl	grønnsakbuljong
0,8 dl	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus Med</u> <u>Mindre Salt</u>

Til Chorizo:

160 g Chorizo

Til pestoen:

80 g	bladpersille
0,5	hvitløksfedd
60 g	Macadamianøtter
0,6 dl	olivenolje
2 ts	revet Parmesan
	Salt
	Hvit pepper fra kvern

TILBEREDNING

Steg 1

Vask og skrell gulrøttene, og skjær i skiver eller terninger. Skrell ingefær og skjær i skiver. Skrell og del poteter og løk i skiver. Varm opp rapsolje i en panne. Fres ingefær og løk i pannen i ca 3 minutter, tilsett deretter gulrøtter og poteter. Kok opp buljongen og Kikkoman naturlig brygget soyasaus med 43 % mindre salt. Dekk til og la koke ved svak varme i om lag 45 minutter; rør om av og til.

Steg 2

Skjær i mellomtiden Chorizo i tynne skiver. Legg Chorizo-skivene på bakepapir. Sprøstek skivene i ovnen i om lag 8 minutter ved 150 grader.

Steg 3

For pestoen, vask persillen, rist den tørr og skrell av bladene. Skrell hvitløken og grovhakk med macadamianøttene. Ha persille, hvitløk og nøtter i en høy beholder. Tilsett oljen og purer blandingen med en stavmikser. Rør inn parmesanen og krydre pestoen med salt og pepper.

Steg 4

Anrett gulrotstuingen på forvarmede suppetallerkener. Fordel Chorizo-skivene og pestoen, og server med det samme.