

Kremete grønnsakssuppe med kikerter

total tid **55 min.** 15 min. tilberedningstid 40 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1482 kJ / 354 kcal

Fett: **15 g** Protein: **10 g**
Karbohydrater: **43 g**

INGREDIENSE

R

3 porsjoner

3	poteter
0,5	søtpotet
2	gulrøtter
1	løk
1	purreløk
1	hvitsløksfedd
2,5 cm	ingefær
0,5 bunt	koriander
3 ss	olivenolje
1 ts	malt spisskummen
1 liter	grønnsakskraft
200 ml	tomatpassata
2 ss	Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer
0,5 ts	peppermiks
Dessuten:	
100 g	kokte kikerter
50 g	sellerirot
0,5 bunt	koriander
2 ss	rømme

TILBEREDNING

Steg 1

3 poteter - **0,5** søtpotet - **2** gulrøtter - **1** løk - **1** purreløk - **1** hvitløkshode - **2,5 cm** ingefær - **0,5 bunt** koriander - **3 ss** olivenolje - **1 ts** malt spisskummen

Forvarm ovnen til 190 °C. Vask grønnsakene og skjær dem i terninger. Finhakk hvitløk, ingefær og urter. Anrett alt på et stekebrett, vend inn oljen, dryss over spisskummen og bak i ovnen i 25 minutter til grønnsakene er gyllenbrune.

Steg 2

1 liter grønnsakskraft - **200 ml** tomatpassata - **2 ss** Kikkoman en Blanding av Soyasaus, eddik og Sitronaromaer - **0,5 ts** peppermiks

Ha de stekte grønnsakene i en kasserolle, hell i grønnsakskraft og tomatpassata, og kok i 15 minutter. Rør blandingen til en jevn, kremete suppe og krydre med Kikkoman Ponzu Sitron Soyasaus og pepper.

Steg 3

100 g kokte kikerter - **50 g** sellerirot - **0,5 bunt** koriander - **2 ss** rømme

Server suppen med kokte kikerter, raspet sellerirot, hakket koriander og rømme.