KIKKOMAN

Rød linsegryte med krydderyoghurt og daddelbiter

total tid **30 min.** **30 min.** tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.473 kJ / 352 kcal

Fett: **4 g** Protein: **23 g**
Karbohydrater: **42 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

2	små løk
2 ts	olivenolje
6 dl	grønnsakbuljong
200 g	røde linser
1	gulrot
1	selleristang
320 g	tomatbiter (hermetisert)
1 ts	karripulver
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
	Pepper fra kvern

Til krydderyoghurt:

100 g	yoghurt
100 g	rømme
1 klype	malt karve
1 klype	malt kardemomme
1 klype	malt spisskummen
1 klype	revet sitronskall

Dessuten:

40 g	dadler
1 ts	paprikapulver

TILBEREDNING

Steg 1

Skrell løken og stek den raskt i oljen. Tilsett kraft og linser og kok opp. Skru ned varmen og la det småkoke i om lag 10 minutter. Tilsett skivede gulrøtter, selleri og tomater, og la det småkoke i omtrent 5 minutter over middels varme. Rør inn karripulveret og smak til suppen med Kikkoman naturlig brygget soyasaus og pepper. Dekk til og la den surre noen minutter på svak varme.

Steg 2

Bland i mellomtiden sammen alle ingrediensene til krydderyoghurten. Skjær dadlene i små biter.

Steg 3

Anrett linsesuppen. Legg litt krydderyoghurt i midten av suppen, og strø over med daddelbiter og paprikapulver.