KIKKOMAN

Barszcz deluxe z ponzu i olejem sezamowym

Czas ogółem **35 min** **10 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
941 kJ / 226 kcal

Tłuszcz: **9,8 g** Białko: **5 g**
Węglowodany: **26,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	buraków pakowanych próżniowo
1	marchewka
100 g	ziemniaków
1	mała cebula
1	ząbek czosnku
3 łyżeczki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1	liść laurowy
500 ml	wody
3 łyżki	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
1	średni pomidor
125 g	kapusty szpiczastej (lub białej)
1 łyżka	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
1 łyżka	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
	świeżo zmielony pieprz do smaku
3 szczypty	mielonego kminku
2 łyżki	wegańskiej śmietany
0,5 łyżeczki	świeżego koperku

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g buraków pakowanych próżniowo - **1** marchewka - **100 g** ziemniaków - **1** mała cebula - **1** ząbek czosnku - **3 łyżeczki** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **1** liść laurowy - **500 ml** wody - **3 łyżki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
Buraki pokrój w bardzo drobną kostkę. Marchewkę i ziemniaki pokrój w kostkę. Cebulę i czosnek drobno posiekaj, a następnie delikatnie podsmaż w rondlu na Oleju sezamowym Kikkoman. Dodaj buraki, marchewkę, ziemniaki, liść laurowy, wodę i Bazę do zupy ramen Kikkoman. Doprowadź do wrzenia i gotuj pod przykryciem przez około 10 minut. Zdejmij powstałą pianę.

Krok 2

1 średni pomidor - **125 g** kapusty kiszonej (lub białej)
Pomidora pokrój na kawałki, a kapustę kiszoną w paski. Dodaj do zupy i gotuj przez kolejne 10 minut.

Krok 3

1 łyżka Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **1 łyżeczka** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu) - świeżo zmielony pieprz do smaku - **3 szczypty** mielonego kminku - **2 łyżki** wegańskiej śmietany - **0,5 łyżeczki** świeżego koperku
Dopraw zupę Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman, Słodką przyprawą mirin Kikkoman, pieprzem i kminkiem, a następnie gotuj przez kolejne 5 minut. Przelej do miseczek, zwieńcz małymi kleksami

wegańskiej śmietany i posyp koperkiem. Podawaj.