

# 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)

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

wegańskiej śmietany i posyp koperkiem. Podawaj.