

# Pikantna zupa grzybowa (gombaleves)

Czas ogółem **25 min** 15 min Czas przygotowania **10 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

**1.617 kJ / 387 kcal**

Tłuszcz: **17,1 g** Białko: **11,6 g**

Węglowodany: **45,3 g**

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

### Krem ponzu z batatów:

- 100 g** batatów
- sól
- 1** ząbek czosnku
- 1 łyżka** sosu sambal oelek (lub harissa, sriracha, przecier pomidorowy lub przecier z czerwonej papryki)
- 2 łyżeczki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
- 2 szczypty** płatków chili

### Grzyby:

- 1** szalotka
- 1** mały ząbek czosnku
- 250 g** grzybów (np. brązowych pieczarek, boczników)
- 1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
- 1 łyżeczka** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman

### Zupa:

- 1 łyżka** mąki
- 500 ml** wody
- 2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman świeżo zmielony pieprz do smaku
- 2 łyżki** wegańskiej crème fraîche

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**100 g** batatów - sól - **1** ząbek czosnku - **1 łyżka** sosu sambal oelek (lub harissa, sriracha, przecier pomidorowy lub przecier z czerwonej papryki) - **2 łyżeczki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **2 szczypty** płatków chili

Gotuj bataty w osolonym wrzątku przez około 10 minut, aż zmiękną. Odcedź, a następnie rozgnieć je z czosnkiem, sosem sambal oelek, Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman i płatkami chili na gładką masę.

### Krok 2

**1** szalotka - **1** mały ząbek czosnku - **250 g** grzybów (np. brązowych pieczarek, boczników) - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **1 łyżeczka** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman

Szalotkę i czosnek drobno posiekaj. Pokrój grzyby na kawałki wielkości kęsa, a następnie podsmaż je w rondlu z szalotką i czosnkiem na rozgrzanym Oleju sezamowym Kikkoman, aż się zezłocą. Dodaj 1 łyżeczkę Bazy do zupy ramen Kikkoman.

### Krok 3

**1 łyżka** mąki - **500 ml** wody - **2 łyżki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman

Oprósz zawartość patelni mąką i krótko podsmaż. Wlej wodę i Bazę do zupy ramen Kikkoman. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez około 10 minut.

**0,5 łyżeczki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

**Dodatkowo:**

- 1** opakowanie rzeżuchy
- 100 g** bagietki z ziarnami
- 1 łyżeczka** prażonego białego sezamu
- 1 łyżeczka** prażonego czarnego sezamu

**Krok 4**

**2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman świeżo zmielony pieprz do smaku - **2 łyżki** wegańskiej crème fraîche - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Dopraw zupę Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman i pieprzem. Wymieszaj wegańską crème fraîche z Sosem sojowym Kikkoman i dodaj do zupy.

**Krok 5**

**1** opakowanie rzeżuchy - **100 g** bagietki z ziarnami - **1 łyżeczka** prażonego białego sezamu - **1 łyżeczka** prażonego czarnego sezamu  
Odetnij rzeżuchę z opakowania. Pokrój bagietkę, posmaruj ją kremem z batatów i posyp rzeżuchą. Zupę rozlej do miseczek, posyp sezamem i podawaj z bagietką.