

Prosta zupa z batata i marchwi

Czas ogółem **40 min** 10 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
957 kJ / 229 kcal

Tłuszcz: **9,1 g** Białko: **4,1 g**
Węglowodany: **33,3 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

300 g batatów
300 g marchwi
1 mała cebula
1 łyżeczka masła
750 ml bulionu
0,25 pęczek natki pietruszki
0,25 pęczek szczypiorku
100 g śmietanki
2,5 łyżki [Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman](#)
3,5 łyżki [świeżo mielony pieprz](#)
3,5 łyżki [Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman \(na bazie fermentowanego ryżu\)](#)

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Obierz i umyj bataty i marchewki i pokrój je na kawałki. Obierz cebulę i pokrój w kostkę.

Krok 2

Rozgrzej masło w garnku, dodaj bataty, marchew i cebulę, podsmażaj przez ok. 5 minut.

Krok 3

Wlej bulion, doprowadź do wrzenia i gotuj przez 20–25 minut.

Krok 4

Umyj zioła, osusz, drobno posiekaj lub pokrój w ruloniki. Lekko ubij śmietankę.

Krok 5

Zblenduj zupę i przypraw sosem sojowym i pieprzem. Dodaj ubitą śmietanę i połowę ziół, dopraw mirinem, nalej zupę do bulionówek lub talerzy.

Krok 6

Posyp pozostałymi ziołami i podawaj.