

Zupa krem z kukurydzy z chrupiącymi ziarnami

Czas ogółem **55 min** 15 min Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.784 kJ / 904 kcal

Tłuszcz: **72,8 g** Białko: **26,2 g**

Węglowodany: **29,8 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

80 g cebuli
30 g masła
200 g mrożonej lub
konserwowej kukurydzy
0,5 łyżeczki kminu rzymskiego
0,5 łyżeczki oregano
0,5 łyżeczki suszonego czosnku
0,5 łyżeczki suszonego imbiru
80 ml Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman
400 ml bulionu warzywnego lub
mięsnego
200 ml mleczka kokosowego
Prażone ziarna:
10 g ziaren słonecznika
10 g pestek dyni
5 g nasion chia
Bitą śmietaną:
100 ml śmietany 36%
1 łyżeczka wędzonej słodkiej
papryki w proszku
15 ml Naturalnie warzony sos
sojowy Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

80 g cebuli - **30 g** masła - **200 g** mrożonej lub
konserwowej kukurydzy - **0,5 łyżeczki** kminu
rzymskiego - **0,5 łyżeczki** oregano - **0,5 łyżeczki**
suszonego czosnku - **0,5 łyżeczki** suszonego
imbiru - **80 ml** Naturalnie warzony sos sojowy
Kikkoman - **400 ml** bulionu warzywnego lub
mięsnego - **200 ml** mleczka kokosowego
Pokrój cebulę i smaż na maśle przez ok. 5 minut, aż
się zezłoci. Dodaj kukurydzę i przyprawy i smaż
przez ok. 1 minutę. Dodaj Sos sojowy Kikkoman,
bulion i mleczko kokosowe. Gotuj na wolnym ogniu
przez ok. 30 minut. Zmiksuj do uzyskania gładkiej
konsystencji.

Krok 2

10 g ziaren słonecznika - **10 g** pestek dyni - **5 g**
nasion chia
Praż nasiona na patelni przez ok. 5 minut często
mieszając, aż zbrązowieją.

Krok 3

100 ml śmietany 36% (z lodówki) - **1 łyżeczka**
wędzonej słodkiej papryki w proszku - **15 ml**
Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Ubijaj zimną śmietankę, aż zyska odpowiednią
konsystencję (czyli stanie się sztywna i nie zmieni
położenia, kiedy odwrócisz miskę do góry dnem).
Dopraw wędzoną słodką papryką i Sosem sojowym
Kikkoman. Przelej zupę z kroku 1 do dwóch misek.
Do każdej miski dodaj po 1 porcji bitej śmietany.
Udekoruj prażonymi ziarnami.