

Zupa-krem z marchewki i selera

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

Wartości odżywcze (na porcję)

1.056 kJ / 252 kcal

Tłuszcz: **13,7 g** Białko: **8 g**

Węglowodany: **25,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	marchewki
0,66	selera korzeniowego
1	cebula
1	ząbek czosnku
1 łyżka	oliwy
500 ml	bulionu warzywnego
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos</u> <u>sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	posiekanego koperku
1 łyżka	posiekanej natki pietruszki
50 g	śmietany 18%
20 g	pestek dyni
0,5 łyżeczki	pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 marchewki - **0,66** selera korzeniowego - **1** cebula - **1** ząbek czosnku - **1 łyżka** oliwy - **500 ml** bulionu warzywnego
Marchewkę i selera zetrzyj na tarce. Cebulę i czosnek drobno posiekaj. Całość podsmaż na oliwie i zalej bulionem.

Krok 2

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** posiekanego koperku - **1 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **50 g** śmietany 18% - **20 g** pestek dyni - **0,5 łyżeczki** pieprzu
Gotuj zupę na małym ogniu, aż warzywa zmiękną. Następnie zmiksuj zupę na gładki krem, dopraw Sosem sojowym Kikkoman oraz ziołami. Udekoruj śmietaną i posyp pieprzem oraz pestkami dyni.