

# Zupa-krem z pieczonych warzyw z ciecierzycą

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

Wartości odżywcze (na porcję)

**1482 kJ / 354 kcal**

Tłuszcz: **15 g** Białko: **10 g**

Węglowodany: **43 g**

## SKŁADNIKI

3 porcj(e/i)

<b>3</b>	ziemniaki
<b>0,5</b>	batata
<b>2</b>	marchewki
<b>1</b>	cebula
<b>1</b>	por
<b>1</b>	główka czosnku
<b>2,5 cm</b>	kawałek imbiru
<b>0,5 łyżeczka</b>	kolendry
<b>3 łyżki</b>	oliwy
<b>1 łyżeczka</b>	mielonego kuminu
<b>1 l</b>	bulionu warzywnego
<b>200 ml</b>	passaty pomidorowej
<b>2 łyżki</b>	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
<b>0,5 łyżeczka</b>	kolorowego pieprzu
<b>Dodatkowo:</b>	
<b>100 g</b>	ugotowanej ciecierzycy
<b>50 g</b>	selera korzeniowego
<b>0,5 łyżeczka</b>	kolendry
<b>2 łyżki</b>	kwaśnej śmietany

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

**3** ziemniaki - **0,5** batata - **2** marchewki - **1** cebula - **1** por - **1** główka czosnku - **2,5 cm** kawałek imbiru - **0,5 łyżeczka** kolendry - **3 łyżki** oliwy - **1 łyżeczka** mielonego kuminu  
Piekarńnik rozgrzej do 190°C. Umyj warzywa i pokrój je w kostkę. Posiekaj drobno czosnek, imbir i zioła. Ułóż wszystko na blasze do pieczenia, skrop oliwą i posyp kuminem. Piecz 25 minut, aż warzywa się zrumienią.

### Krok 2

**1 l** bulionu warzywnego - **200 ml** passaty pomidorowej - **2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman - **0,5 łyżeczka** kolorowego pieprzu  
Upieczone warzywa przełóż do garnka. Wlej bulion i passatę. Gotuj 15 min. Zmiksuj na gładką zupę-krem. Dopraw cytrusowym sosem sojowym Ponzu Kikkoman oraz pieprzem.

### Krok 3

**100 g** ugotowanej ciecierzycy - **50 g** selera korzeniowego - **0,5 łyżeczka** kolendry - **2 łyżki** kwaśnej śmietany  
Gotową zupę podawaj z ugotowaną ciecierzycą, startym na tarce selerem korzeniowym, posiekaną kolendrą i kwaśną śmietaną.