

Zupa z batatami i groszkiem

Czas ogółem **22 min** 10 min Czas przygotowania **12 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.628 kJ / 389 kcal

Tłuszcz: **12 g** Białko: **14 g**

Węglowodany: **62 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	batatów
300 g	brukselki, blanszowanej
50 g	czerwonej cebuli
2 łyżki	oliwy z oliwek
2	czosnku, drobno posiekane
800 ml	bulionu warzywnego
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli</u>
50 g	mrożonego groszku
100 g	ugotowanej komosy ryżowej
0,5 łyżki	posiekanej pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g batatów - **300 g** brukselki, blanszowanej - **50 g** czerwonej cebuli - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **2** czosnku, drobno posiekane - **800 ml** bulionu warzywnego - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **50 g** mrożonego groszku

Bataty obierz i pokrój w kostkę. Brukselki przekrój na pół. Cebulę drobno posiekaj. Rozgrzej oliwę w rondlu i podsmaż warzywa. Dodaj czosnek, bulion warzywny i Sos sojowy Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Gotuj na małym ogniu przez 8 minut, a następnie dodaj groszek i gotuj przez kolejne 4 minuty.

Krok 2

100 g ugotowanej komosy ryżowej - **0,5 łyżki** posiekanej pietruszki

Nałóż komosę ryżową do pudełek na lunch, zalej zupą i posyp posiekaną pietruszką.