

Zupa z pieczonych warzyw

Czas ogółem **40 min** 5 min Czas przygotowania **35 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.213 kJ / 290 kcal

Tłuszcz: **12 g** Białko: **8,5 g**

Węglowodany: **28,5 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

2	marchewki
0,5	cukinii
3	pomidory
1	czerwona papryka
0,5	cebuli
2 łyżki	oliwy
3 łyżki	posiekanej natki pietruszki
1 l	bulionu warzywnego
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
0,5 łyżeczki	pieprzu
100 g	ugotowanej kaszy jaglanej

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 marchewki - **0,5** cukinii - **3** pomidory - **1** czerwona papryka - **0,5** cebuli - **2 łyżki** oliwy - **2 łyżki** posiekanej natki pietruszki
Warzywa pokrój na mniejsze kawałki. Natrzyj oliwą i posiekaną natką pietruszki. Wyłóż na blachę i piecz przez 20 minut w 200 stopniach.

Krok 2

1 l bulionu warzywnego - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** pieprzu - **1 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **100 g** ugotowanej kaszy jaglanej
Upieczone warzywa przełóż do garnka. Zalej bulionem i gotuj przez 15 minut. Zmiksuj na gładki krem, dopraw Sosem sojowym Kikkoman, pieprzem i natką pietruszki. Podawaj z kaszą jaglaną.