KIKKOMAN

Zupa z zielonego groszku z ciecierzycą, miętą i serem feta

Czas ogółem **35 min** **10 min** Czas przygotowania **25 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.810 kJ / 433 kcal

Tłuszcz: **30,6 g** Białko: **14,6 g**
Węglowodany: **28,3 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	ziemniaków
100 g	pora
1 łyżka	masła
200 g	świeżego zielonego groszku
700 ml	bulionu warzywnego
1 łyżka	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
0,5 łyżeczki	pieprzu
1 łyżka	świeżej mięty
Dodatkowo	
150 g	ugotowanej ciecierzycy
1 łyżka	oliwy
1 łyżka	mielonej papryki pikantnej
1 łyżeczka	mielonej kolendry
60 g	sera feta
0,5 łyżeczki	pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ziemniaki pokrój w drobną kostkę. Pora pokrój w plasterki. Podsmaż w rondlu na maśle. Kiedy warzywa zmiękną, wlej bulion i dodaj groszek. Dopraw Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i pieprzem. Gotuj przez 20 minut.

Krok 2

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przepłukaną ciecierzycę zmieszaj z oliwą, mieloną papryką i kolendrą. Wyłóż na blachę do pieczenia i piecz przez 15 minut.

Krok 3

Zmiksuj zupę blenderem na gładki krem i dopraw świeżą miętą. Podawaj z pieczoną ciecierzycą i pokruszonym serem feta.