

Sopa cremosa de couve-de-bruxelas e batata

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.134 kJ / 749 kcal

Gorduras totais: **59 g** Proteína: **22 g**
Hidratos de carbono: **59 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Sopa:

200 g de couves-de-bruxelas
150 g de batatas
80 g de aipo-rábano
40 g de cebola
1 dente de alho
2 colheres de sopa de azeite
60 g de bacon fumado, cortado em cubos
15 g de manteiga
700 ml de caldo de vegetais
1,5 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
0,5 colheres de sopa de tomilho fresco picado
0,25 colheres de chá de noz-moscada
0,5 colheres de chá de pimenta preta
80 ml de natas
Decoração:
20 g de nozes
2 colheres de sopa de crème fraîche
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de folhas de tomilho

PREPARAÇÃO

Passo 1

200 g de couves-de-bruxelas - **150 g** de batatas - **80 g** de aipo-rábano - **40 g** de cebola - **1** dente de alho - **2 colheres de sopa** de azeite - **60 g** de bacon fumado, cortado em cubos - **15 g** de manteiga - **700 ml** de caldo de vegetais - **1,5 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#) - **0,5 colheres de sopa** de tomilho fresco picado - **0,25 colheres de chá** de noz-moscada - **0,5 colheres de chá** de pimenta preta - **80 ml** de natas

Corte as couves-de-bruxelas ao meio, descasque e corte em cubos as batatas, o aipo-rábano e a cebola. Pique bem o alho. Aqueça o azeite numa panela e frite o bacon até ficar crocante, depois reserve. Adicione a manteiga à frigideira e refogue rapidamente a cebola, o alho, as couves-de-bruxelas, as batatas e o aipo-rábano. Adicione o caldo e junte o Molho de Soja Kikkoman, o tomilho, a noz-moscada e a pimenta. Cozinhe até os legumes ficarem macios e, em seguida, bata até obter uma mistura homogênea. Adicione as natas e o bacon.

Passo 2

20 g de nozes - **2 colheres de sopa** de crème fraîche - **1 colher de sopa** de azeite - **1 colher de chá** de folhas de tomilho
Toste as nozes numa frigideira seca e pique-as grosseiramente. Sirva a sopa em tigelas, cubra com uma colher de crème fraîche, uma pitada de nozes, um fio de azeite e algumas folhas de tomilho.