

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 azeite

de sopa

60 g de bacon fumado,
cortado em cubos

15 g de manteiga

700 ml de caldo de vegetais

1,5 colheres Kikkoman Molho de Soja
de sopa Fermentado
Naturalmente

0,5 colheres de tomilho fresco picado
de sopa

0,25 de noz-moscada

colheres de

chá

0,5 colheres de pimenta preta
de chá

80 ml de natas

Decoração:

20 g de nozes

2 colheres de crème fraîche

de sopa

1 colheres de azeite

de sopa

1 colheres de folhas de tomilho
de chá

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 homogénea. Adicione as natas
e o bacon.

Passo 2

20 g de nozes - **2 colheres de sopa** de crème
fraîche - **1 colheres de sopa** de azeite - **1 colheres**
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.