

Sopa cremosa de espargos verdes com panko crocante

Tempo total **30 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.050 kJ / 490 kcal

Gorduras totais: **30 g** Proteína: **13 g**
Hidratos de carbono: **31 g**

INGREDIENTES

2 Porções

500 g de espargos verdes
200 g de batatas
1 cebola
1 dente de alho
2,5 colheres de sopa de azeite
2 colheres de chá de manteiga
600 ml de água
2 colheres de sopa [Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu \(Molho De Soja\)](#)
1 colher de chá de vinagre balsâmico
1 colher de chá [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
20 g [Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês](#)
10 g de parmesão ralado
0,5 colheres de chá de pimenta preta
70 ml de natas
1 colher de sopa de cebolinha picada

PREPARAÇÃO

Passo 1

500 g de espargos verdes - **200 g** de batatas - **1** cebola - **1** dente de alho - **1 colher de sopa** de azeite - **1 colher de chá** de manteiga
Lave os espargos e corte as pontas lenhosas. Corte as pontas de três espargos e reserve; corte os espargos restantes em pedaços de aproximadamente 1 cm. Descasque as batatas e corte-as em cubos pequenos. Pique a cebola e o alho bem. Aqueça o azeite e a manteiga numa panela de fundo grosso. Adicione a cebola, o alho, as batatas e os espargos cortados. Refogue tudo durante 1 minuto.

Passo 2

600 ml de água - **2 colheres de sopa** [Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu \(Molho De Soja\)](#)
Adicione a Base para Sopa de Ramen Kikkoman à água quente e misture bem. Despeje na panela do Passo 1 e cozinhe em lume brando por cerca de 10 minutos.

Passo 3

1 colher de sopa de azeite - **1 colher de chá** de vinagre balsâmico - **1 colher de chá** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
Enquanto a sopa cozinha, prepare as pontas dos espargos do Passo 1. Corte-as longitudinalmente em tiras finas. Numa tigela pequena, misture o azeite, o vinagre balsâmico e o Molho de Soja Kikkoman. Adicione as tiras de espargos e deixe marinar por 10 minutos.

Passo 4

0,5 colheres de sopa de azeite - **1 colher de chá** de manteiga - **20 g** Kikkoman Panko - pão ralado crocante estilo Japonês - **10 g** de parmesão ralado
Aqueça o azeite e a manteiga numa frigideira. Adicione o Panko Kikkoman e frite durante 2 a 3 minutos até dourar. Transfira para uma tigela, adicione o parmesão ralado e misture bem.

Passo 5

0,5 colheres de chá de pimenta preta - **70 ml** de natas - **1 colher de sopa** de cebolinha picada
Bata a sopa até ficar homogênea e tempere com pimenta preta. Em seguida, acrescente as natas, reservando 1 colher de sopa para decorar. Verta a sopa para duas tigelas e decore com as natas restantes, as fatias de espargos marinados do Passo 3 e a cebolinha. Sirva com a cobertura crocante de Panko Kikkoman.