KIKKOMAN

# Sopa cremosa de legumes assados com grão-de-bico

Tempo total **55 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
**1482 kJ / 354 kcal**

Gorduras totais: **15 g** Proteína: **10 g**
Hidratos de carbono: **43 g**

## INGREDIENTES

**3 Porções**

| | |
|---|---|
| **3** | batatas |
| **0,5** | atata-doce |
| **2** | cenouras |
| **1** | cebola |
| **1** | alho francês |
| **1** | cabeça de alho |
| **2,5 cm** | pedaço de gengibre |
| **0,5 punhado** | de coentros |
| **3 colheres de sopa** | de azeite |
| **1 colheres de chá** | de cominhos moídos |
| **1 litro** | de caldo de legumes |
| **200 ml** | de passata de tomate |
| **2 colheres de sopa** | Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão |
| **0,5 colheres de chá** | de pimenta mista |

**E ainda:**

| | |
|---|---|
| **100 g** | de grão-de-bico cozido |
| **50 g** | de aipo-rábano |
| **0,5 punhado** | de coentros |
| **2 colheres de sopa** | de natas azedas |

## PREPARAÇÃO

**Passo 1**

**3** batatas - **0,5** batata-doce - **2** cenouras - **1** cebola - **1** alho francês - **1** cabeça de alho - **2,5 cm** pedaço de gengibre - **0,5 punhado** ramo de coentros - **3 colheres de sopa** de azeite - **1 colheres de chá** de cominhos moídos

Pré-aqueça o forno a 190 graus Celsius. Lave e corte os legumes em cubos, pique bem o alho, o gengibre e as ervas aromáticas. Disponha-os num tabuleiro de ir ao forno, regue com o azeite, polvilhe com cominhos e leve ao forno durante 25 minutos até ficarem dourados.

**Passo 2**

**1 litro** de caldo de legumes - **200 ml** de passata de tomate - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão - **0,5 colheres de chá** de pimenta mista

Transfira os legumes assados para uma panela, deite o caldo e a passata de tomate e deixe cozinhar durante 15 minutos. Misture a mistura até obter uma sopa cremosa e suave e tempere com o Kikkoman Ponzu Limão e pimenta.

**Passo 3**

**100 g** de grão-de-bico cozido - **50 g** de aipo-rábano - **0,5 punhado** ramo de coentros - **2 colheres de sopa** de natas azedas

Sirva a sopa com grão-de-bico cozido, aipo ralado, coentros picados e natas azedas.