

# 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**

|                            |                                    |
|----------------------------|------------------------------------|
| <b>3</b>                   | batatas                            |
| <b>0,5</b>                 | atata-doce                         |
| <b>2</b>                   | cenouras                           |
| <b>1</b>                   | cebola                             |
| <b>1</b>                   | alho francês                       |
| <b>1</b>                   | cabeça de alho                     |
| <b>2,5 cm</b>              | pedaço de gengibre                 |
| <b>0,5</b>                 | de coentros                        |
| <b>punhado</b>             |                                    |
| <b>3 colheres de sopa</b>  | de azeite                          |
| <b>1 colheres de chá</b>   | de cominhos moídos                 |
| <b>1 litro</b>             | de caldo de legumes                |
| <b>200 ml</b>              | de passata de tomate               |
| <b>2 colheres de sopa</b>  | Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão |
| <b>0,5 colheres de chá</b> | de pimenta mista                   |
| <b>E ainda:</b>            |                                    |
| <b>100 g</b>               | de grão-de-bico cozido             |
| <b>50 g</b>                | de aipo-rábano                     |
| <b>0,5</b>                 | de coentros                        |
| <b>punhado</b>             |                                    |
| <b>2 colheres de sopa</b>  | 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.