

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	de coentros
punhado	
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	de coentros
punhado	
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.