

Sopa de ervilhas fácil de preparar, com menta, grão-de-bico e queijo feta

Tempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 25 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.810 kJ / 433 kcal

Gorduras totais: **30,6 g** Proteína: **14,6 g**

Hidratos de carbono: **28,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g batatas
100 g alho-francês
1 colheres de sopa manteiga
200 g ervilhas frescas
700 ml caldo de vegetais
1 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
0,5 colheres de chá pimenta acabada de moer
1 colheres de sopa menta fresca
Para servir
150 g grão-de-bico cozido
1 colheres de sopa azeite
1 colheres de sopa paprica moída
1 colheres de chá coentros moídos
60 g queijo feta
0,5 colheres de chá pimenta

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte as batatas aos cubos e o alho francês em rodelas. Numa frigideira, frite em manteiga e, quando ligeiramente amolecido, verta o caldo e adicione as ervilhas. Tempere com Kikkoman Ponzu Limão e pimenta. Deixe cozinhar 20 minutos.

Passo 2

Entretanto, pré-aqueça o forno a 200 °C. Cubra o grão-de-bico com uma mistura de azeite, paprica moída e coentros. Coloque num tabuleiro e assar durante 15 minutos.

Passo 3

Passe a sopa até ficar cremosa e polvilhe com menta fresca. Sirva com o grão-de-bico torrado e pedaços de queijo feta.