

Sopa de legumes assados

Tempo total **40 Mins.** **5 Mins.** Tempo de preparação **35 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.213 kJ / 290 kcal

Gorduras totais: **12 g** Proteína: **8,5 g**

Hidratos de carbono: **28,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2	cenouras
0,5	courgette
3	tomates
1	pimento vermelho
0,5	cebola grande
2 colheres	de azeite
de sopa	
3 colheres	de salsa picada
de sopa	
1 litro	de caldo de legumes
2 colheres	<u>Kikkoman Molho de Soja</u>
de sopa	<u>Fermentado</u>
	<u>Naturalmente</u>
0,5 colheres	de pimenta
de chá	
100 g	de painço cozido

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 cenouras - **0,5** courgette - **3** tomates - **1** pimento vermelho - **0,5** cebola grande - **2** **colheres de sopa** de azeite - **2 colheres de sopa** de salsa picada
Corte os legumes em pedaços mais pequenos, esfregue-os com o azeite e a salsa picada, coloque-os num tabuleiro e asse durante 20 minutos a 200 °C.

Passo 2

1 litro de caldo de legumes - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado
Naturalmente - **0,5 colheres de chá** de pimenta - **1** **colheres de sopa** de salsa picada - **100 g** de painço cozido
Coloque os legumes assados numa panela, verta o caldo e cozinhe durante 15 minutos. Triture com a varinha mágica, tempere com molho de soja Kikkoman, pimenta e salsa e sirva com o painço.