

Sopa de tomate e pimenta com molho de soja fermentado naturalmente Kikkoman e lima

Tempo total **60 Mins.** **60 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
996 kJ / 238 kcal

Gorduras totais: **10,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

550 g de tomate, em quartos
1 pimento vermelho, sem sementes e picado
1 cebola vermelha, picada grosseiramente
0,5 malagueta vermelha, picada grosseiramente
1 dente de alho, picado grosseiramente
2 colheres de sopa de óleo de girassol
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
1 litro de legumes muito quente
200 g lata de grão-de-bico, escorrido, reservar alguns grãos para decorar
Sumo de 1 lima
Agrião de água e croutons para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

Preheat the oven to 220°C (200°C fan oven) gas 7. Set a sieve over a bowl. Use a teaspoon to remove the seeds from the tomatoes, tipping them into the sieve to catch the juices underneath. Discard the seeds and reserve the juice.

Passo 2

Put the deseeded tomato quarters, pepper, red onion, chilli and garlic in a roasting tin. Add the sunflower oil and toss to mix. Roast for 30min.

Passo 3

Pour over the Kikkoman Soy Sauce and half the hot vegetable stock and continue to cook for 20min. Add the reserved tomato juice, remaining stock and chickpeas, then whiz in batches with a blender until smooth.

Passo 4

Pour into a saucepan and reheat gently. Stir in the lime juice, then divide among four bowls and garnish with watercress, croutons and chickpeas. Serve immediately.