

Puré fácil de guisantes con menta, garbanzos y queso feta

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1810 kJ / 433 Kcal

Grasas: **30,6 g** Proteínas: **14,6 g**
Carbohidratos: **28,3 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g patatas
100 g puerro
1 cucharada mantequilla
200 g guisantes verdes frescos
700 ml caldo de verduras
1 cucharada Kikkoman Ponzu -
Aderezo con Salsa de
Soja y Vinagre, con Sabor
a Limón
0,5 pimienta
cucharadita
1 cucharada menta fresca
Para servir
150 g garbanzos cocidos
1 cucharada aceite de oliva
1 cucharada pimentón molido
1 cilantro molido
cucharadita
60 g queso feta
0,5 pimienta
cucharadita

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cortar las patatas en dados y el puerro en rodajas. En una cacerola, freír todo en mantequilla y, cuando esté ligeramente blando, verter el caldo y añadir los guisantes. Sazonar con [Kikkoman Salsa Ponzu Limón](#) y pimienta. Cocer durante 20 minutos.

Pasos 2

Mientras tanto, precalentar el horno a 200 °C. Cubrir los garbanzos enjuagados con aceite de oliva, pimentón molido y cilantro. Ponerlos en un molde y hornearlos durante 15 minutos.

Pasos 3

Con una batidora, mezclar la sopa hasta que esté cremosa y espolvorear con menta fresca. Servir con los garbanzos asados y el queso feta desmenuzado.