KIKKOMAN

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)
1.810 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 cucharadita	pimienta
1 cucharada	menta fresca
Para servir	
150 g	garbanzos cocidos
1 cucharada	aceite de oliva
1 cucharada	pimentón molido
1 cucharadita	cilantro molido
60 g	queso feta
0,5 cucharadita	pimienta

PREPARACIÓN

Pasos 1

Cortar las patatas en dados y el puerro en rodajas. En una cacerola, freir 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 ºC. 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.