

Sopa de verduras asadas con garbanzos

Tiempo total **55 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **40 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1482 kJ / 354 Kcal

Grasas: **15 g** Proteínas: **10 g**
Carbohidratos: **43 g**

INGREDIENTES

3 porciones

3 patatas
0,5 batata
2 zanahorias
1 cebolla
1 puerro
1 cabeza de ajo
2,5 cm de jengibre
0,5 manojo de cilantro
3 de aceite de oliva
cucharadas
1 de comino molido
cucharadita
1 l de caldo de verduras
200 ml de salsa de tomate
2 Kikkoman Ponzu -
cucharadas Aderezo con Salsa de
Soja y Vinagre, con Sabor
a Limón
0,5 de pimienta mixta
cucharadita
Adicionales:
100 g de garbanzos cocidos
50 g de apionabo
0,5 manojo de cilantro
2 de nata agria
cucharadas

PREPARACIÓN

Pasos 1

3 patatas - **0,5** batata - **2** zanahorias - **1** cebolla -
1 puerro - **1** cabeza de ajo - **2,5 cm** de jengibre -
0,5 manojo de cilantro - **3 cucharadas** de aceite de
oliva - **1 cucharadita** de comino molido
Precaliente el horno a 190 grados Celsius. Lave y
corte en dados las verduras, pique finamente el
ajo, el jengibre y las hierbas. Colóquelas en una
bandeja de horno, écheles el aceite, espolvoréelas
con comino y hornéelas durante 25 minutos hasta
que se doren.

Pasos 2

1 l de caldo de verduras - **200 ml** de passata de
tomate - **2 cucharadas** Kikkoman Ponzu - Aderezo
con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón -
0,5 cucharadita de pimienta mixta
Ponga las verduras asadas en una olla, vierta el
caldo y la passata de tomate y deje cocer durante
15 minutos. Bata la mezcla hasta obtener una sopa
cremosa y suave. Sazone con Salsa Ponzu
Kikkoman - Limón y pimienta.

Pasos 3

100 g de garbanzos cocidos - **50 g** de apionabo -
0,5 manojo de cilantro - **2 cucharadas** de nata
agria
Sirva la sopa con garbanzos cocidos, apio rallado,
cilantro picado y crema agria.