

Борщ с понзу и кунжутным маслом

Общее время 35 мин 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

941 кДж / 226 ккал

Жиры: 9,8 г Белки: 5 г

Углеводы: 26,8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	отваренной свеклы в вакуумной упаковке
1	морковь
100 г	картофеля
1	картофеля
1	маленькая луковица
3 ч. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
1	зубчик чеснока
500 мл	воды
3 ст. л.	<u>концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен</u>
1	средний помидор
125 г	остроконечной капусты (или белокочанной капусты)
1 ст. л.	<u>цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»</u>
1 ст. л.	<u>сладкой мирин приправы Kikkoman</u>
	Свежемолотый перец по вкусу
3 щепотки	молотого тмина
2 ст. л.	веганской сметаны
0,5 ч. л.	свежего укропа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г отваренной свеклы в вакуумной упаковке -

1 морковь - **100 г** картофеля - **1** маленькая луковица - **1** зубчик чеснока - **3 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута **1** лавровый лист - **500 мл** воды - **3 ст. л.** концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен

Морковь и картофель нарежьте кубиками, а свеклу — очень маленькими кубиками. Лук и чеснок мелко нарубите, затем обжарьте их в кастрюле на кунжутном масле Kikkoman.

Добавьте свеклу, морковь, картофель, лавровый лист, воду и основу Kikkoman для супа Рамен, доведите до кипения и варите под крышкой около 10 минут. Снимайте пену по мере ее образования.

Шаг 2

1 средний помидор - **125 г** остроконечной капусты (или белокочанной капусты)

Помидор нарежьте кусочками, а капусту — соломкой. Добавьте оба ингредиента в суп и варите еще 10 минут.

Шаг 3

1 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **1 ч. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - Свежемолотый перец по вкусу - **3 щепотки** молотого тмина - **2 ст. л.** веганской сметаны - **0,5 ч. л.** свежего укропа

Приправьте соусом Понзу Kikkoman «Лимон», сладкой мирин приправой Kikkoman, перцем и тмином, затем готовьте еще 5 минут. Разлейте по тарелкам, сверху положите по небольшой ложке веганской сметаны, посыпьте укропом и

подавайте.