

Морковный суп с имбирем, зеленым песто и чоризо

Общее время 50 мин 50 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

2 243 кДж / 536 ккал

Жиры: 38 г Белки: 15 г

Углеводы: 33 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

300 г	моркови
10 г	имбиря
300 г	картофеля
0,5	головки сладкого лука
20 мл	рапсового масла
800 мл	овощного бульона
80 мл	<u>слабосоленого соевого</u> <u>соуса натурального</u> <u>брожения Kikkoman</u>

Для приготовления чоризо:

160 г колбасы чоризо

Для приготовления песто:

80 г	лиственной петрушки
0,5	зубчика чеснока
60 г	орехов макадамии
60 мл	оливкового масла
2 ч. л.	тертого пармезана
	соль
	белый перец,
	свежемолотый

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Морковь помыть, очистить и нарезать кружками или кубиками. Имбирь очистить и нарезать кружками. Картофель и репчатый лук очистить и нарезать кубиками. Разогреть рапсовое масло в кастрюле. Имбирь и репчатый лук в течение 3 минут обжаривать в нем, затем добавить морковь и картофель. Залить бульоном и натурально сваренным легким соевым соусом Kikkoman. Прикрыть крышкой и на медленном огне и варить около 45 минут, при этом периодически помешивать.

Шаг 2

Чоризо нарезать тонкими кружками. Разложить кружки чоризо на покрытом бумагой для выпечки противне. Зажарить до хрустящей корочки в духовке или конвектомате при 150°C около 8 минут.

Шаг 3

Для приготовления песто петрушку помыть, обсушить и оборвать листья. Чеснок почистить и крупно измельчить с орехами макадамии. Листья петрушки, чеснок и орехи поместить в высокую емкость. Долить растительное масло и все пюрировать блендером. Добавить пармезан, перемешать, посолить и поперчить.

Шаг 4

Разлить морковный суп по предварительно

подогретым суповым тарелкам. Сверху положить кружки чоризо, а также песто, затем подать на стол.