KIKKOMAN

Острый грибной суп гомбалевес

Общее время **25 мин** **15 мин** Время подготовки **10 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 617 кДж / 387 ккал

Жиры: **17,1 г** Белки: **11,6 г**
Углеводы: **45,3 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Крем из батата с понзу:

100 г	батата
	Соль
1	зубчик чеснока
1 ст. л.	самбал олек (или хариссаы, соуса шрирача, томатной пасты или пасты из красного перца)
2 ч. л.	цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
2 щепотки	хлопьев перца чили

Суп:

1	луковица шалот
1	маленький зубчик чеснока
250 г	грибов (например, шампиньонов, вешенок)
1 ч. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
3 ч. л.	концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен
1 ст. л.	муки
500 мл	воды
2 ст. л.	цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон»
	Свежемолотый перец по вкусу
2 ст. л.	веганского крем-фреша

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г батата - Соль - **1** зубчик чеснока - **1 ст. л.** самбал олек (или хариссы, соуса шрирача, томатной пасты или пасты из красного перца) - **2 ч. л.** цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» - **2 щепотки** хлопьев перца чили
Отварите батат в подсоленной воде около 10 минут, до мягкости. Слейте воду, затем разомните батат с чесноком, самбалом олек, соусом Понзу Kikkoman «Лимон» и чили до однородной массы.

Шаг 2

1 луковица шалот - **1** маленький зубчик чеснока - **250 г** грибов (например, шампиньонов, вешенок) - **1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута **1 ч. л.** концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен
Мелко нарубите лук-шалот и чеснок. Нарежьте грибы на маленькие кусочки и обжарьте их с луком-шалотом и чесноком в разогретом кунжутном масле Kikkoman в кастрюле до золотистого цвета. Добавьте 1 ч. л. основы Kikkoman для супа Рамен.

Шаг 3

1 ст. л. муки - **500 мл** воды - **2 ст. л.** концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен
Посыпьте мукой и обжарьте несколько минут. Добавьте воду и основу Kikkoman для супа Рамен, доведите до кипения и варите около 10 минут.

0,5 ч. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Дополнительно:

1	упаковка кресс-салата
100 г	багета с семечками
1 ч. л.	жареного белого кунжута
1 ч. л.	жареного черного кунжута

Шаг 4

2 ст. л. цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman «Лимон» Свежемолотый перец по вкусу - **2 ст. л.** веганского крем-фреша - **0,5 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Приправьте суп соусом Понзу Kikkoman «Лимон» и перцем. Смешайте веганский крем-фреш с соевым соусом Kikkoman, затем добавьте в суп.

Шаг 5

1 упаковка кресс-салата - **100 г** багета с семечками - **1 ч. л.** жареного белого кунжута - **1 ч. л.** жареного черного кунжута

Срежьте листья кресс-салата. Нарежьте багет, намажьте кремом из батата и посыпьте кресс-салатом. Разлейте суп по глубоким тарелкам, посыпьте кунжутом и подавайте с багетом.