KIKKOMAN

Briseles kāpostu un kartupeļu krēmzupa

Kopējais laiks **25 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
3.134 kJ / 749 kcal

Tauki: **59 g** Olbaltumvielas: **22 g**
Ogļhidrāti: **59 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

Zupai:

200 g	Briseles kāpostu
150 g	kartupeļu
80 g	selerijas sakne
40 g	sīpola
1	ķiploka daiviņa
2 ēdamk.	olīveļļas
60 g	kūpināta bekona, sagriezta kubiņos
15 g	sviesta
700 ml	dārzeņu buljona
1,5 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
0,5 ēdamk.	sakapāta svaiga timiāna
0,25 tējk.	malta muskatrieksta
0,5 tējk.	svaigi maltu melno piparu
80 ml	saldā krējuma

Garnējumam:

20 g	valriekstu
2 ēdamk.	crème fraîche
1 ēdamk.	olīveļļas
1 tējk.	timiāna lapiņu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

200 g Briseles kāpostu - **150 g** kartupeļu - **80 g** selerijas saknes - **40 g** sīpola - **1** ķiploka daiviņa - **2 ēdamk.** olīveļļas - **60 g** kūpināta bekona, sagriezta kubiņos - **15 g** sviesta - **700 ml** dārzeņu buljona - **1,5 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **0,5 ēdamk.** sakapāta svaiga timiāna - **0,25 tējk.** malta muskatrieksta - **0,5 tējk.** svaigi maltu melno piparu - **80 ml** saldā krējuma

Pārgriez Briseles kāpostus uz pusēm, nomizo kartupeļus, selerijas sakni un sīpolu un sagriez kubiņos. Smalki sakapā ķiploku. Katlā uzkarsē olīveļļu un apcep bekonu, līdz tas ir kraukšķīgs, tad noliec malā. Katlā pievieno sviestu un īsi apcep sīpolu, ķiploku, Briseles kāpostus, kartupeļus un selerijas sakni. Pielej buljonu un pievieno Kikkoman Sojas mērci, timiānu, muskatriekstu un piparus. Vāri, līdz dārzeņi ir mīksti, tad sablendē viendabīgā masā. Iemaisi saldo krējumu un bekonu.

Solis 2

20 g valriekstu - **2 ēdamk.** crème fraîche - **1 ēdamk.** olīveļļas - **1 tējk.** timiāna lapiņu

Sausā pannā apgrauzdē valriekstus un rupji sakapā. Ielej zupu bļodiņās, pievieno karoti crème fraîche, pārber ar valriekstiem, apslaki ar olīveļļu un dekorē ar timiāna lapiņām.