KIKKOMAN

Turku sarkano lēcu un burkānu zupa

Kopējais laiks **35 min.** **10 min.** sagatavošanas laiks **25 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.676 kJ / 640 kcal

Tauki: **27 g** Olbaltumvielas: **21 g**
Ogļhidrāti: **79 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

Zupai:

80 g	sīpolu
100 g	kartupeļu
80 g	burkānu
2	ķiploka daiviņas
4 ēdamk.	olīveļļas
10 g	sviesta
0,5 tējk.	malta kumīna
0,5 tējk.	malta koriandra
0,5 tējk.	saldās paprikas pulvera
0,25 tējk.	čili pulvera
2 tējk.	tomātu pastas
100 g	sarkano lēcu
700 ml	dārzeņu buljona
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
0,5 tējk.	kaltētas piparmētras

Pasniegšanai:

0,5 tējk.	čili pārslu
2 ēdamk.	sakapātu pētersīļu
2	pitas maizes
2	citrona daiviņas

PAGATAVOŠANA

Solis 1

80 g sīpolu - **100** kartupeļu - **80 g** burkānu - **2** ķiploka daiviņas
Zupas biezumu vari pielāgot, pievienojot nedaudz vairāk vai mazāk buljona.

Solis 2

2 ēdamk. olīveļļas - **10 g** sviesta - **0,5 tējk.** malta kumīna - **0,5 tējk.** malta koriandra - **0,5 tējk.** saldās paprikas pulvera - **0,25 tējk.** čili pulvera - **2 tējk.** tomātu pastas - **100 g** sarkano lēcu - **700 ml** dārzeņu buljona - **2 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **0,5 tējk.** kaltētas piparmētras
Apcep sīpolu olīveļļā un sviestā, tad pievieno kartupeļus un burkānus. Īsi pasautē, pievieno ķiplokus, kumīnu, koriandru, saldās paprikas pulveri, čili pulveri un tomātu pastu, un mirkli pacep. Noskalo lēcas aukstā ūdenī un pievieno katlā. Ielej buljonu, pievieno Kikkoman Sojas mērci un vāri, līdz dārzeņi ir mīksti. Vārīšanas beigās pievieno piparmētru un sablendē visu viendabīgā zupā.

Solis 3

2 ēdamk. olīveļļas - **0,5 tējk.** čili pārslu - **2 ēdamk.** sakapātu pētersīļu - **2** pitas maizes - **2** citrona daiviņas
Ielej zupu bļodās. Pannā sakarsē olīveļļu, pievieno čili pārslas un īsi apcep. Pārslaki zupu ar čili eļļu, pārkaisi ar pētersīļiem un pasniedz ar pitas maizi un citrona daiviņām.