

Helppo korianterilla maustettu porkkana-burrata-mantelikeitto

kokonaisaika **30 min** 5 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1895 kJ / 453 kcal

Rasva: **37,4 g** Proteiini: **13,3 g**
Hiilihydraatit: **16,6 g**

AINEKSET

2 annosta

400 g porkkanaa
30 g voita
1 valkosipulinkynsi
0,5 tl korianterin siemeniä
0,5 tl chilihiutaleita
600 ml kasvislientä
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Tarjoiluun

100 g burrataa
2 rkl ruokalusikallista mantelihiutaleita
Tuoretta persiljaa
1 tl oliiviöljyä
Vastajauhettua pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Paista viipaloidut porkkanat voissa kattilassa hienonnetun valkosipulin ja mausteiden kanssa. Kaada kasvisliemi joukkoon 5 minuutin jälkeen, mausta luonnollisesti valmistetulla Kikkoman-soijakastikkeella ja kypsytä 20 minuuttia.

Vaihe 2

Sekoita keitto tasaiseksi ja ripottele päälle tuoretta persiljaa.

Vaihe 3

Paahda mantelit rasvattomassa paistinpannussa.

Vaihe 4

Tarjoile keitto burratan kanssa, ripottele päälle mantelia, pippuria ja persiljaa ja pirskota oliiviöljyä