

Helppo mintulla maustettu herne-kikherne-fetakeitto

kokonaisaika **35 min** 10 min esivalmistelut 25 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1810 kJ / 433 kcal

Rasva: **30,6 g** Proteiini: **14,6 g**
Hiilihydraatit: **28,3 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	perunoita
100 g	purjoa
1 rkl	voita
200 g	tuoreita vihreitä herneitä
700 ml	kasvislientä
1 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
0,5 tl	teelusikallista vastajauhettua pippuria
1 rkl	tuoretta minttua
Tarjoiluun	
150 g	kypsiä kikherneitä
1 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	jauhettua paprikaa
1 tl	jauhettua korianteria
60 g	fetajuustoa
0,5 tl	pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuutioi perunat ja viipaloi purjo. Paista voissa kattilassa. Kun ne ovat pehmenneet hieman, kaada joukkoon kasvisliemi ja lisää herneet. Mausta [Kikkoman Ponzu -sitrussoijakastikkeella](#) ja pippurilla. Kypsytä 20 minuuttia.

Vaihe 2

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Laita huuhdeltujen kikherneiden päälle oliiviöljy, jauhettu paprika ja korianteri. Laita vuokaan ja anna paistua 15 minuuttia.

Vaihe 3

Sekoita keitto tasaiseksi sekoittimessa ja ripottele päälle tuoretta minttua. Tarjoile paahdettujen kikherneiden ja murskatun fetajuuston kanssa.