

# Helppo mintulla maustettu herne-kikherne-fetakeitto

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

Ravintosisältö (per annos):

**1.810 kJ / 433 kcal**

Rasva: **30,6 g** Proteiini: **14,6 g**

Hiilihydraatit: **28,3 g**

## AINEKSET

2 annosta

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