

Kermainen kasviskeitto

kokonaisaika **45 min** 15 min esivalmistelut 30 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1889 kJ / 451 kcal

Rasva: **21,9 g** Proteiini: **15,3 g**
Hiilihydraatit: **52 g**

AINEKSET

4 annosta

1	sipuli hienoksi silputtuna
1	valkosipulinkynsi
1	purjo ohuina renkaina
2	juuripersiljaa kuutioina
0,5	mukulaselleri kuutioina
1	iso peruna kuutioina
300 g	kukkakaalia pieninä paloina
200 g	kikherneitä liemineen (säilyke)
750 ml	vettä
6 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike
4 rkl	valkoviiniä
250 ml	maitoa
125 ml	kermaa
1 tl	inkiväärijauhetta
0,5 tl	valkopippuria
0,5 tl	jauhattua muskottipähkinää

VALMISTUS

Vaihe 1

Pilko kaikki vihannekset. Kuullota silputtu sipuli suuressa paistinpannussa keskilämmöllä, mutta älä anna sipulin ruskistua. Lisää pannulle murskattu valkosipuli ja ohuiksi renkaiksi leikattu purjon valkoinen osa ja sekoita keskenään. Lisää joukkoon juuripersilja-, mukulaselleri- ja perunakuutiot sekä kukkakaalin kukinnot ja paista vielä 1-2 minuuttia. Kaada joukkoon kikherneet liemineen, vesi, valkoviini, Kikkomanin luonnollisesti valmistettu luomusoijakastike ja mausteet ja kiehauta. Nosta kansi päälle ja anna kiehua hiljalleen 20 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Kaada joukkoon maito ja kerma ja soseuta keitto.

Vaihe 2

Koristele yrteillä ja tarjoa leivän kanssa.