KIKKOMAN

Kurpitsa-bataattikeitto

kokonaisaika **30 min** **10 min** esivalmistelut **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.628 kJ / 628 kcal

Rasva: **39 g** Proteiini: **14 g**
Hiilihydraatit: **60 g**

AINEKSET

2 annosta

1	pieni sipuli
40 g	selleriä
250 g	bataattia
300 g	hokkaidokurpitsaa
10 g	tuoretta inkivääriä
2	valkosipulinkynttä
0,25	chilipalko
2 rkl	rypsiöljyä
10 g	voita
2	timjamin oksaa
15 g	maissitärkkelystä
400 ml	kasvislientä
150 ml	kookosmaitoa
3 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike
0,33 tl	currya
0,25 tl	vastaraastettua muskottipähkinää
2	babypinaattia
kourallinen	
100 g	kirsikkatomaatteja
2 rkl	tuoretta persiljaa
2 tl	tuoretta timjamia
40 g	cashewpähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

1 pieni sipuli - **40 g** selleriä - **250 g** bataattia - **300 g** hokkaidokurpitsaa - **10 g** tuoretta inkivääriä - **2** valkosipulinkynttä - **0,25** chilipalko
Silppua sipuli hienoksi. Pese ja viipaloi selleri. Kuori bataatit ja poista kurpitsasta siemenet, leikkaa sitten kummatkin 2 x 2 cm kuutioiksi. Kuori ja raasta inkivääri, silppua valkosipuli ja viipaloi chili.

Vaihe 2

2 rkl rypsiöljyä - **10 g** voita - **2** timjamin oksaa - **15 g** maissitärkkelystä - **400 ml** kasvislientä - **150 ml** kookosmaitoa - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu Tamari Gluteeniton soijakastike - **0,33 tl** currya - **0,25 tl** vastaraastettua muskottipähkinää
Kuumenna öljy ja voi pannulla. Lisää vaiheen 1 kasvikset ja paista hetken. Lisää timjamin oksat ja maissitärkkelys jatkuvasti sekoittaen. Lisää kasvisliemi, kookosmaito, Kikkomanin gluteeniton soijakastike ja mausteet. Anna kiehua hiljaa 15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat lähes kypsiä.

Vaihe 3

2 kourallinen babypinaattia - **100 g** kirsikkatomaatteja - **2 rkl** tuoretta persiljaa - **2 tl** tuoretta timjamia - **40 g** cashewpähkinöitä
Puolita tomaatit ja lisää ne pinaatin kera keittoon. Jatka keittämistä vielä 5 minuuttia. Poista timjamin oksat keitosta. Pilko persilja ja cashewpähkinät. Kaada keitto kulhoon ja koristele persiljalla, timjamilla ja cashewpähkinöillä.