

Täyteläinen juureskeitto kikherneiden kera

kokonaisaika **55 min** 15 min esivalmistelut 40 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1482 kJ / 354 kcal

Rasva: **15 g** Proteiini: **10 g**
Hiilihydraatit: **43 g**

AINEKSET

3 annosta

3	perunaa
0,5	bataatti
2	porkkanaa
1	sipuli
1	purjo
1	kokonainen valkosipuli
2,5 cm	pala inkivääriä
0,5 nippu	korianteria
3 rkl	oliiviöljyä
1 tl	jauhettua kuminaa
1 l	kasvislientä
200 ml	paseerattua tomaattia
2 rkl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
0,5 tl	pippurisekoitusta
Lisäksi:	
100 g	keitettyjä kikherneitä
50 g	juuriselleriä
0,5 nippu	korianteria
2 rkl	ranskankermaa

VALMISTUS

Vaihe 1

3 perunaa - **0,5** bataatti - **2** porkkanaa - **1** sipuli - **1** purjo - **1** kokonainen valkosipuli - **2,5 cm** pala inkivääriä - **0,5 nippu** korianteria - **3 rkl** oliiviöljyä - **1 tl** jauhettua kuminaa
Lämmitä uuni 190 asteeseen. Pese ja kuutioi kasvikset, silppua valkosipuli, inkivääri ja korianteri. Asettele uunipellille leivinpaperin päälle, sekoita öljy kasvien sekaan ja ripottele päälle kumina. Paista 25 minuuttia kunnes kasvikset ovat kullanruskeita.

Vaihe 2

1 l kasvislientä - **200 ml** paseerattua tomaattia - **2 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **0,5 tl** pippurisekoitusta
Laita paahdetut kasvikset kattilaan, kaada sekaan liemi ja paseerattu tomaatti. Keitä 15 minuuttia. Soseuta seos sileäksi ja mausta Kikkomanin Ponzu-kastikkeella ja pippurilla.

Vaihe 3

100 g keitettyjä kikherneitä - **50 g** juuriselleriä - **0,5 nippu** korianteria - **2 rkl** ranskankermaa
Tarjoile keitto keitettujen kikherneiden, raastetun juurisellerin, korianterisilpun ja ranskankerman kera.