KIKKOMAN

Teriyaki-katkaravuilla höystetty kermainen paprika-tomaattikeitto

kokonaisaika **45 min** **10 min** esivalmistelut **10 min** marinointi **25 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1.696 kJ / 405 kcal

Rasva: **21,2 g** Proteiini: **26 g**
Hiilihydraatit: **26,6 g**

AINEKSET

2 annosta

3	punaista paprikaa
3	mehukasta tomaattia
1 rkl	hienonnettua chiliä
1	valkosipulinkynsi
1 rkl	oliiviöljyä
400 ml	kasvislientä
1,5 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,25 tl	teelusikallista vastajauhettua pippuria
2 rkl	hienonnettu tuoretta basilikaa

Tarjoiluun

150 g	raakoja katkarapuja
2 rkl	Kikkoman Teriyaki -marinadi
60 g	padronpaprikaa (tai kesäkurpitsaa)
1 tl	oliiviöljyä
1 rkl	hienonnettua tuoretta basilikaa
1 rkl	hienonnettua chiliä

VALMISTUS

Vaihe 1

Paista kattilassa oliiviöljyssä kuutioitu paprika, chili, tomaatti ja hienonnettu valkosipuli. Kaada joukkoon kasvisliemi, mausta Kikkoman-soijakastikkeella (tai Kikkoman Ponzu -kastikkeella) ja kypsytä 20 minuuttia.

Vaihe 2

Kun keitto on melkein valmis, sivele Kikkoman Teriyaki -marinadia puhdistettujen katkarapujen päälle ja paista tai grillaa kypsiksi. Paista padronpaprika tai kesäkurpitsaviipaleet oliiviöljyssä ja ripottele päälle basilika ja chili.

Vaihe 3

Sekoita keitto tasaiseksi sekoittimessa, mausta pippurilla ja tuoreella basilikalla. Tarjoile kypsennettyjen katkarapujen ja padronpaprikan kanssa.