

Krémová kukuřičná polévka s křupavými zrníčky

Celkový čas vaření **55 min.** 15 min. Doba přípravy 40 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
3.784 kJ / 904 kcal

Tuky: **72,8 g** Bílkoviny: **26,2 g**
Sacharidy: **29,8 g**

INGREDIENCE

2 Porce

80 g	cibule
30 g	másla
200 g	mražené nebo konzervované kukuřice
0,5 čajové lžičky	kmínu
0,5 čajové lžičky	oregana
0,5 čajové lžičky	sušeného česneku
0,5 čajové lžičky	sušeného zázvoru
80 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
400 ml	zeleninového nebo masového vývaru
200 ml	kokosového mléka
Pražená semínka:	
10 g	slunečnicových semínek
10 g	dýňových semínek
5 g	chia semínek
Šlehačka:	
100 ml	tučné smetany
1 čajová lžička	uzené sladké papriky
15 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

80 g cibule - **30 g** másla - **200 g** mražené nebo konzervované kukuřice - **0,5 čajové lžičky** kmínu - **0,5 čajové lžičky** oregana - **0,5 čajové lžičky** sušeného česneku - **0,5 čajové lžičky** sušeného zázvoru - **80 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **400 ml** vývaru - **200 ml** kokosového mléka
Cibuli nakrájejte a orestujte na másle dozlatova asi 5 minut. Přidejte kukuřici a koření a restujte 1 minutu. Přilijte Kikkoman Sójovou omáčku, vývar a kokosové mléko a vařte asi 30 minut. Poté rozmixujte dohladka.

Krok 2

10 g slunečnicových semínek - **10 g** dýňových semínek - **5 g** chia semínek
Semínka opékejte na pánvi asi 5 minut, častěji míchejte, dokud lehce nezhnědnou.

Krok 3

100 ml studené tučné smetany - **1 čajová lžička** uzené sladké papriky - **15 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
Smetanu ušlehejte do tuha, poté ochutťte uzenou paprikou a Kikkoman Sójovou omáčkou. Polévku z kroku 1 rozdělte do dvou misek, na každou dejte porci šlehačky a posypte praženými semínky.