

# Křupavá krémová polévka ze zeleného chřestu s panko strouhankou

Celkový čas vaření **30 min.** 15 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

**2.050 kJ / 490 kcal**

Tuky: **30 g** Bílkoviny: **13 g**

Sacharidy: **31 g**

## INGREDIENCE

2 Porce

<b>500 g</b>	zeleného chřestu
<b>200 g</b>	brambor
<b>1</b>	cibule
<b>1</b>	stroužek česneku
<b>2,5</b>	olivového oleje
<b>polévkové lžíce</b>	
<b>2 čajové lžičky</b>	másla
<b>600 ml</b>	vody
<b>2 polévkové lžíce</b>	<u>Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen</u>
<b>1 čajová lžička</b>	balzamikového octa
<b>1 čajová lžička</b>	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
<b>20 g</b>	<u>Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka</u>
<b>10 g</b>	parmezánu, strouhaného
<b>0,5 čajové lžičky</b>	černého pepře
<b>70 ml</b>	smetany ke šlehání
<b>1 polévková lžíce</b>	nasekané jarní cibulky

## POSTUP PŘÍPRAVY

**Krok 1**

**500 g** zeleného chřestu - **200 g** brambor - **1** cibule - **1** stroužek česneku - **1 polévková lžíce** olivového oleje - **1 čajová lžička** másla

Chřest omyjte a odlomte dřevnaté konce. Ze tří stonků odkrojte špičky a dejte stranou; zbytek chřestu nakrájejte na cca 1 cm kousky. Brambory oloupejte a nakrájejte nadrobno. Cibuli nakrájejte najemno a česnek nasekejte. V hrnci se silným dnem rozehejte olivový olej a máslo. Přidejte cibuli, česnek, brambory a nakrájený chřest. Společně restujte 1 minutu.

**Krok 2**

**600 ml** vody - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen

Přidejte Kikkoman Základ na ramen do horké vody a dobře promíchejte. Nalijte do hrnce z kroku 1 a vařte přibližně 10 minut.

**Krok 3**

**1 polévková lžíce** olivového oleje - **1 čajová lžička** balzamikového octa - **1 čajová lžička** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Zatímco se polévka vaří, připravte špičky chřestu z kroku 1. Podélně je nakrájejte na tenké proužky. V malé misce smíchejte olivový olej, balzamikový ocet a Kikkoman Sójovou omáčku. Přidejte proužky chřestu a nechte 10 minut marinovat.

**Krok 4**

**0,5 polévkové lžíce** olivového oleje - **1 čajová lžička** másla - **20 g** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka - **10 g** parmezánu,

strouhaného

Na pánvi rozehřejte olivový olej a máslo. Přidejte Kikkoman Panko a smažte 2–3 minuty dozlatova. Přendejte do misky, přidejte strouhaný parmezán a dobře promíchejte.

#### **Krok 5**

**0,5 čajové lžičky** černého pepře - **70 ml** smetany ke šlehání - **1 polévková lžíce** nasekané jarní cibulky

Polévku rozmixujte dohladka a dochutte černým pepřem, poté vmíchejte smetanu, přičemž 1 lžící si nechte stranou na ozdobu. Polévku nalijte do dvou misek a ozdobte zbylou smetanou, marinovanými proužky chřestu z kroku 3 a jarní cibulkou.

Podávejte s křupavou posypkou z Kikkoman Panko strouhanky.