

Pečená zeleninová polévka

Celkový čas vaření **40 min.** 5 min. Doba přípravy **35 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.213 kJ / 290 kcal

Tuky: **12 g** Bílkoviny: **8,5 g**

Sacharidy: **28,5 g**

INGREDIENCE

2 Porce

2	mrkve
0,5	cukety
3	rajčata
1	červená paprika
0,5	velké cibule
2 polévkové lžíce	olivového oleje
3 polévkové lžíce	nasekané petržele
1 l	zeleninového vývaru
2 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
0,5 čajové lžičky	pepře
100 g	uvařených jáhel

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

2 mrkve - **0,5** cukety - **3** rajčata - **1** červená paprika - **0,5** velké cibule - **2 polévkové lžíce** olivového oleje - **2 polévkové lžíce** nasekané petržele

Nakrájejte zeleninu na menší kousky, potřete ji olivovým olejem a nasekanou petrželkou, rozložte na plech a pečte 20 minut při 200 °C.

Krok 2

1 l zeleninového vývaru - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5 čajové lžičky** pepře - **1 polévková lžíce** nasekaná petržel - **100 g** uvařených jáhel

Pečenou zeleninu přendejte do hrnce, zalijte vývarem a vařte 15 minut. Rozmixujte tyčovým mixérem, dochutte Kikkoman Sójovou omáčkou, pepřem a petrželkou. Podávejte s jáhlami.