KIKKOMAN

Potée colorée aux carottes et gingembre, pesto vert et chorizo grillé

durée totale **50 min.** **50 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2.243 kJ / 536 kcal

Matières grasses: **38 g** Protéines: **15 g**
Glucides: **33 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g	de carottes
10 g	de gingembre
300 g	de pommes de terre
0,5	petit oignon
20 ml	d'huile de colza
800 ml	de bouillon de légumes
80 ml	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

Pour le chorizo:

160 g	chorizo

Pour le pesto:

80 g	de persil plat
0,5	gousse d'ail
60 g	de noix de macadamia
60 ml	d'huile d'olive
2 càc	de parmesan râpé
	sel
	poivre blanc du moulin

PRÉPARATION

Étape 1

Nettoyer les carottes, les éplucher et les couper en tranches ou en dés. Éplucher le gingembre et le couper en tranches. Éplucher les pommes de terre et l'oignon et les couper en dés. Faire chauffer l'huile de colza dans une cocotte. Faire revenir le gingembre et l'oignon 3 minutes, puis ajouter les carottes et les pommes de terre. Arroser avec le bouillon et la sauce soja fermentation naturelle avec 43 % de sel en moins Kikkoman. Couvrir et faire cuire 45 minutes à petit feu en remuant de temps en temps.

Étape 2

Pendant ce temps, couper le chorizo en tranches fines. Les disposer sur du papier cuisson. Faire griller 8 minutes à 150° au four traditionnel ou au four multifonction pour qu'elles soient croustillantes.

Étape 3

Pour le pesto, laver le persil, l'essuyer et l'effeuiller. Éplucher l'ail et le hacher grossièrement avec les noix de macadamia. Mettre le persil, l'ail et les noix dans un récipient à bord haut. Ajouter l'huile et réduire le tout en purée avec un mixeur. Incorporer le parmesan, puis saler et poivrer.

Étape 4

Répartir la potée aux carottes dans des assiettes à soupe préchauffées. Décorer avec les tranches de

chorizo et le pesto et servir immédiatement.