KIKKOMAN

Soupe de légumes grillés

durée totale **40 min.** **5 min.** temps de préparation **35 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.213 kJ / 290 kcal

Matières grasses: **12 g** Protéines: **8,5 g**
Glucides: **28,5 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2	carottes
0,5	courgette
3	tomates
1	poivron rouge
0,5	gros oignon
2 càs	d'huile d'olive
3 càs	de persil haché
1 litre	de bouillon de légumes
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc	de poivre
100 g	de millet cuit

PRÉPARATION

Étape 1

2 carottes - **0,5** courgette - **3** tomates - **1** poivron rouge - **0,5** gros oignon - **2 càs** d'huile d'olive - **2 càs** de persil haché
Coupez les légumes en petits morceaux, badigeonnez-les avec l'huile d'olive et le persil haché, placez-les sur une plaque de cuisson et faites-les rôtir pendant 20 minutes à 200 °C.

Étape 2

1 litre de bouillon de légumes - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de poivre - **1 càs** de persil haché - **100 g** de millet cuit
Placez les légumes rôtis dans une casserole, versez le bouillon par-dessus et faites cuire pendant 15 minutes. Mixez avec un bras mixeur, assaisonnez avec la sauce soja Kikkoman, le poivre et le persil, et servez avec le millet.