KIKKOMAN

Soupe Grizgaluska (soupe aux quenelles de semoule)

durée totale **25 min.** **10 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.380 kJ / 332 kcal

Matières grasses: **22,6 g** Protéines: **9,4 g**
Glucides: **21,7 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Quenelles de semoule :

125 ml	de lait
30 g	de beurre
40 g	de semoule de blé dur
1	jaune d'œuf
1 càc	Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman
2 pincées	de noix de muscade moulue

Légumes :

1	carotte
2	oignons nouveaux
120 g	de brocoli
1 càs	Huile de sésame grillé Kikkoman
600 ml	d'eau
2 càs	Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman

Garniture :

3 càs	de persil haché

PRÉPARATION

Étape 1

Pour les quenelles de semoule :

125 ml de lait - **30 g** de beurre - **40 g** de semoule de blé dur - **1** jaune d'œuf - **1 càc** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman - **2 pincées** de noix de muscade moulue

Porter le lait et le beurre à ébullition dans une petite casserole. Verser la semoule en pluie et faire cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange se détache des parois de la casserole, puis laisser refroidir. Incorporer le jaune d'œuf et assaisonner avec la Base de soupe pour Ramen Kikkoman et la muscade.

Étape 2

1 carotte - **2** oignons nouveau - **120 g** de brocoli - **1 càs** Huile de sésame grillé Kikkoman **600 ml** d'eau - **2 càs** Préparation à diluer à chaud pour soupe Ramen saveur Shoyu (Sauce Soja) Kikkoman

Éplucher la carotte et la couper en fines rondelles. Couper les oignons nouveaux en fines rondelles. Diviser le brocoli en petits bouquets. Chauffer l'huile de sésame Kikkoman dans une casserole, ajouter la carotte et faire revenir pendant environ 2 minutes. Ajouter les oignons nouveaux et le brocoli, puis verser l'eau et la base de soupe pour Ramen Kikkoman. Porter à ébullition.

Étape 3

3 càs de persil haché

À l'aide de deux cuillères à café, prélever de petites portions du mélange à la semoule et former de petites quenelles ovales. Les plonger dans la soupe chaude et les faire cuire doucement pendant

environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Verser la soupe dans des bols, garnir de persil et servir.