KIKKOMAN

# Soupe pimentée tomates et poivrons

durée totale **60 min.** **60 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
**996 kJ / 238 kcal**

Matières grasses: **10,4 g**

## INGRÉDIENTS

**4 portions**

| | |
|---|---|
| **550 g** | de tomates pelées entières en boite |
| **1** | poivron rouge |
| **1** | oignon rouge |
| **0,5** | piment rouge |
| **1** | gousse d'ail |
| **2 càs** | d'huile |
| **2 càs** | Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman |
| **1 litre** | de bouillon de légumes |
| **200 g** | de pois chiche en boite |
| | 1 jus de citron vert |
| | Quelques feuilles de cresson et des croûtons |

## PRÉPARATION

### Étape 1

Egoutter les tomates. Réserver le jus. Découper en morceaux les tomates, le poivron, l'oignon, le piment et l'ail. Les faire revenir dans une sauteuse avec l'huile durant environ 15 mm.

### Étape 2

Ajouter le bouillon, la sauce soja, les pois chiches et le jus des tomates et faire cuire durant environ 25 minutes.

### Étape 3

Mouliner les légumes, ajouter le jus de citron.

### Étape 4

Servir la soupe dans des bols ou dans des assiettes creuses. Décorer avec les feuilles de cresson et les croûtons.