KIKKOMAN

Nem stegt polenta med ost

Samlet tid **25 min.** **15 min.** Arbejdstid **10 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
915 kJ / 219 kcal

Fedt: **8,9 g** Protein: **6 g**
Kulhydrater: **28,3 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

500 ml	vand
150 g	polenta
3 tsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 nip	sukker
1 nip	stødt muskatnød
1 nip	sort peber
25 ml	olivenolie
30 g	revet parmesanost

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Sæt vandet over og bring det i kog. Smag til med sukker og Kikkoman sojasauce.

Step 2

Når vandet koger, tilsættes polentaen under konstant omrøring. Sænk nu varmen og lad polentaen simre i ca. 10 minutter under fortsat omrøring.

Step 3

Smag derefter til med olivenolie, parmesanost, peber og muskatnød. Hæld polentaen i en lille springform og lad den køle af. Når den er afkølet, portionsanrettes den og sauteres på en pande med lidt olie på.