

Hirsgröt med karamelliserad banan

Total tid **25 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse 20 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.778 kJ / 664 kcal

Fett: **27,9 g** Protein: **15 g**
Kolhydrater: **86,4 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

120 g	hirs (vikt före tillagning)
200 ml	kokosmjölk
1 msk	lönnsirap
Garnering	
2	bananer
2 msk	lönnsirap
1 tsk	<u>Kikkoman rostad</u>
	<u>sesamolja</u>
1 msk	<u>Kikkoman naturligt</u>
	<u>bryggd sojasås</u>
1 tsk	kakao
1 msk	skalade pistagenötter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skölj hirsen först med kallt vatten och blanchera sedan med kokande vatten. Lägg i en kastrull och häll i två gånger så mycket vatten, låt koka upp. Sänk värmen, sätt på lock och koka i 12 minuter, tills allt vatten absorberats.

Steg 2

Tillsätt lönnsirap och kokosmjölk i den kokta hirsen. Rör om och lägg över lock i 5 minuter.

Steg 3

Skär bananerna på längden.

Steg 4

Värm upp Kikkoman Toasted Sesame Oil, Kikkoman Naturligt bryggd sojasås och lönnsirap i en stekpanna. Tillsätt bananer och karamellisera dem på båda sidor.

Steg 5

Lägg hirsgröten i skålar och lägg bananerna ovanpå. Strö över kakao och toppa med pistagenötter. Har du någon annan favoritnöt att strö över så fungerar det också.