

Lätt oststekt polenta

Total tid **25 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
915 kJ / 219 kcal

Fett: **8,9 g** Protein: **6 g**
Kolhydrater: **28,3 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

500 ml	vatten
150 g	polenta
3 tsk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>
1 nypa	socker
1 nypa	mald muskotnöt
1 nypa	svartpeppar
25 ml	olivolja
30 g	riven parmesanost

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Ställ vattnet på hällen och låt koka upp. Smaka av med sockret och Kikkoman sojasås.

Steg 2

När vattnet kokar, tillsätter du polentan och rör hela tiden. Sänk nu värmen och låt polentan puttra i cirka 10 minuter medan du fortsätter att röra.

Steg 3

Krydda sedan med olivolja, parmesanost, peppar och muskotnöt. Häll polentan i en liten springform och låt svalna. När den svalnat, lägg upp och fräs i en panna täckt med lite olja.