

Potatismos, palsternacka och purjolök

Total tid **30 Min.** **15 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
969 kJ / 231 kcal

Fett: **14,5 g** Protein: **3,5 g**
Kolhydrater: **20,7 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

400 g	potatis, skalad
100 g	palsternacka, skalad
1	purjolök
2 msk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>
1 msk	olivolja
2 nypa	socker

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Skär den skalade potatisen och palsternackan i valnötsstora bitar och lägg dem i kallt vatten, låt koka upp. Koka i ca. 15 minuter.

Steg 2

Skär under tiden purjolöken på mitten (på längden) och skölj väl. Skär sedan purjolöken i mycket fina strimlor med fibrerna som vägledning.

Steg 3

Så fort potatisen och palsternackan blivit mjuka, låt dem rinna av och ställ tillbaka dem spisen så att de kan ånga av.

Steg 4

Tillsätt nu olivolja, Kikkoman sojasås, socker och purjolök till potatisen och palsternackan och mosa väl.