

Prosas putra ar karamelizētu banānu

Kopējais laiks **25 min.** 5 min. sagatavošanas laiks **20 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.778 kJ / 664 kcal

Tauki: **27,90 g** Sāls: **15 g**
Ogļhidrāti: **86,40 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

120 g	prosas (svars pirms vārīšanas)
200 ml	kokosriekstu piena
1 ēdamk.	kļavu sīrupa
Garnīrs	
2	banāni
2 ēdamk.	kļavu sīrupa
1 tējķ.	<u>Kikkoman Sezama eļļa</u>
1 ēdamk.	<u>Kikkoman Sojas mērce</u>
1 tējķ.	kakao
1 ēdamk.	lobītu pistāciju

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Prosu vispirms noskalo ar aukstu ūdeni un pēc tam blanšē verdošā ūdenī. Pārliet katlīnā, pārlej ar divreiz lielāku ūdens daudzumu un uzvāra. Samazina liesmu, noslēdz ar vāku un vāra 12 minūtes, līdz viss ūdens ir uzsūcies.

Solis 2

Vārītajai prosai pievieno kļavu sīrupu un kokosriekstu pienu. Apmaisa un noslēdz ar vāku 5 minūtes.

Solis 3

Banānus pārgriež gareniski.

Solis 4

Pannā uzkarsē Kikkoman sezama eļļu, Kikkoman dabiski raudzētu sojas mērci un kļavu sīrupu. Pievieno banānus un karamelizē tos no abām pusēm.

Solis 5

Prosas putru liek blīdīnās un pa virsu pievieno banānus. Pārkaisa visu ar kakao un pistācijām.