KIKKOMAN

Viegli pagatavojama cepta polenta ar sieru

Kopējais laiks **25 min.** **15 min.** sagatavošanas laiks **10 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
915 kJ / 219 kcal

Tauki: **8,90 g** Olbaltumvielas: **6 g**
Ogļhidrāti: **28,30 g**

SASTĀVDAĻA

4 Porcijas

500 ml	ūdens
150 g	polentas
3 tējk.	Kikkoman Sojas mērce
1 šķipsniņa	cukura
1 šķipsniņa	malta muskatrieksta
1 šķipsniņa	melno piparu
25 ml	olīveļļas
30 g	rīvēta parmezāna

PAGATAVOŠANA

Solis 1

Lej ūdeni katlā un uzvāri. Pievieno cukuru un Kikkoman sojas mērci.

Solis 2

Kad ūdens vārās, pieber polentu un nepārtraukti maisi. Samazini karstumu un ļauj polentai lēni vārīties apmēram 10 minūtes, turpinot maisīt.

Solis 3

Pēc tam iemaisi olīveļļu, parmezānu, piparus un muskatriekstu. Liec polentu nelielā veidnē ar noņemamām malām un ļauj atdzist. Kad masa atdzisusi, sagriez porcijās un apcep pannā nelielā eļļas daudzumā.