

Juustoinen paistettu polenta

kokonaisaika **25 min** **15 min** esivalmistelut **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
915 kJ / 219 kcal

Rasva: **8,9 g** Proteiini: **6 g**
Hiilihydraatit: **28,3 g**

AINEKSET

4 annosta

500 ml vettä
150 g polentaa
3 tl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 hyppyselli sokeria
nen
1 hyppyselli raastettua muskottipähkinää
nen
1 hyppyselli mustapippuria
nen
25 ml oliiviöljyä
30 g raastettua parmesania

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Mausta sokerilla ja Kikkoman-soijakastikkeella.

Vaihe 2

Kun vesi kiehuu, lisää polenta ja sekoita jatkuvasti. Vähennä lämpöä ja anna polentan kiehua hiljaa noin 10 minuutin ajan. Sekoita koko ajan.

Vaihe 3

Mausta oliiviöljyllä, parmesaanilla, pippurilla ja muskottipähkinällä. Kaada polenta pieneen irtopohjavuokaan ja anna jäähtyä. Kun polenta on jäähtynyt, leikkaa annospaloiksi ja ruskista kevyesti öljyssä.