

Mausteinen bataattisose

kokonaisaika **30 min** 10 min esivalmistelut 20 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
1384 kJ / 331 kcal

Rasva: **22,1 g** Proteiini: **3,3 g**
Hiilihydraatit: **31,2 g**

AINEKSET

4 annosta

500 g kuorittua bataattia
2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
100 g voita
1 appelsiinin raastettu kuori
1 hyppyselli jauhettua
nen muskottipähkinää

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa bataatti pieniksi kuutioiksi ja keitä niitä vedessä kunnes ne pehmenevät. Valuta bataatit ja laita ne takaisin kattilaan. Käännä levy pois päältä, mutta anna kattilan seistä hetki kuuman levyn päällä, jotta ylimääräinen neste haihtuu.

Vaihe 2

Mausta bataatit voilla, Kikkomanin soijakastikkeella, appelsiinin raastetulla kuorella ja muskottipähkinällä ja soseuta hyvin.