

Bramborová kaše s pastinákem a pórkem

Celkový čas vaření **30 min.** **15 min.** Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
969 kJ / 231 kcal

Tuky: **14,5 g** Bílkoviny: **3,5 g**
Sacharidy: **20,7 g**

INGREDIENCE

4 Porce

400 g brambor, oloupaných
100 g pastináku, oloupaných
1 pórek
2 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
1 polévková olivového oleje
lžíce
2 špetky cukru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Oloupané brambory a pastinák nakrájejte na kousky velikosti vlašského ořechu a dejte vařit do studené vody. Vařte přibližně 15 minut.

Krok 2

Mezitím podélně rozkrojte pórek a důkladně jej propláchněte. Poté jej nakrájejte na velmi jemné proužky podle směru vláken.

Krok 3

Jakmile jsou brambory a pastinák měkké, slijte vodu a krátce je vraťte na sporák, aby se odpařila přebytečná vlhkost.

Krok 4

Do brambor a pastináků přidejte olivový olej, Kikkoman Sójovou omáčku, cukr a pórek. Vše důkladně rozmačkejte.