KIKKOMAN

Grizgaluska leves (polévka s krupicovými knedlíčky)

Celkový čas vaření **25 min.** **10 min.** Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.380 kJ / 332 kcal

Tuky: **22,6 g** Bílkoviny: **9,4 g**
Sacharidy: **21,7 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Krupicové knedlíčky:

125 ml	mléka
30 g	másla
40 g	krupice (z tvrdé pšenice – semolina)
1	žloutek
1 čajová lžička	Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen
2 špetky	mletého muškátového oříšku

Zelenina:

1	mrkev
2	jarní cibulky
120 g	brokolice
1 polévková lžíce	Kikkoman Pražený sezamový olej
600 ml	vody
2 polévkové lžíce	Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen

Na ozdobu:

3 polévkové lžíce	nasekané petrželky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Na krupicové knedlíčky

125 ml mléka - **30 g** másla - **40 g** krupice (z tvrdé pšenice – semolina) - **1** žloutek - **1 čajová lžička** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen - **2 špetky** mletého muškátového oříšku
V malém rendlíku přiveďte mléko a máslo k varu. Za stálého míchání vsypte krupici a vařte, dokud se směs nezačne odlepovat od stěn hrnce, poté nechte vychladnout. Vmíchejte žloutek a dochuťte Kikkoman Koncentrovaným základem pro ramen a muškátovým oříškem.

Krok 2

1 mrkev - **2** jarní cibulky - **120 g** brokolice - **1 polévková lžíce** Kikkoman Pražený sezamový olej **600 ml** vody - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Koncentrovaný základ pro ramen
Mrkev nakrájejte na kostičky a jarní cibulky na kolečka, brokolici rozdělte na malé růžičky. V hrnci zahřejte Sezamový olej Kikkoman a zeleninu na něm zlehka orestujte. Zalijte vodou, přidejte Kikkoman základ na ramen a přiveďte k varu.

Krok 3

3 polévkové lžíce nasekané petrželky
Pomocí dvou lžiček nabírejte malé porce krupicové směsi a tvarujte z nich malé oválné knedlíčky. Vkládejte je do horké polévky a vařte zvolna asi 10 minut, dokud nevyplavou na povrch. Polévku naberte do misek, posypte petrželkou a podávejte.