

Jednoduchá smažená polenta se sýrem

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

Nutriční hodnoty (na porci):
915 kJ / 219 kcal

Tuky: **8,9 g** Bílkoviny: **6 g**
Sacharidy: **28,3 g**

INGREDIENCE

4 Porce

500 ml	vody
150 g	polenty
3 čajové lžičky	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
1 špetka	cukru
1 špetka	mletého muškátového oříšku
1 špetka	černého pepře
25 ml	olivového oleje
30 g	nastrouhaného parmazánu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Dejte vodu do hrnce a přiveďte ji k varu. Ochutťte ji cukrem a sójovou omáčkou Kikkoman.

Krok 2

Jakmile voda začne vařit, přidejte polentu a neustále míchejte. Poté snižte teplotu a nechte polentu mírně vařit asi 10 minut, přičemž ji stále míchejte.

Krok 3

Ochutťte olivovým olejem, parmazánem, pepřem a muškátovým oříškem. Nalijte polentu do malé dortové formy s odnímatelným dnem a nechte vychladnout. Po vychladnutí ji nakrájejte na porce a krátce orestujte na pánvi s trochou oleje.