

Enkel ostegratinert polenta

total tid **25 min.** 15 min. tilberedningstid 10 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
915 kJ / 219 kcal

Fett: **8,9 g** Protein: **6 g**
Karbohydrater: **28,3 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

5 dl	vann
150 g	polenta
3 ts	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1 klype	sukker
1 klype	malt muskatnøtt
1 klype	sort pepper
0,25 dl	olivenolje
30 g	revet parmesanost

TILBEREDNING

Steg 1

Kok opp vann og smak til med sukker og Kikkoman soyasaus.

Steg 2

Når vannet koker, tilsett polentaen og rør hele tiden. Reduser varmen og la polentaen småkoke i ca. 10 minutter mens du fortsetter å røre.

Steg 3

Smak til med olivenolje, parmesanost, pepper og muskatnøtt. Ha polentaen over i en liten springform og la den avkjøles. Når den er avkjølt, porsjoner og stek raskt i en panne med litt olje.