

Cremiges Süßkartoffelpüree

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1384 kJ / 331 kcal

Fett: **22,1 g** Eiweiß: **3,3 g**
Kohlenhydrate: **31,2 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

500 g Süßkartoffeln, geschält
2 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
100 g Butter
1 Orange (Abrieb)
1 Prise Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Süßkartoffeln klein schneiden und im Wasser weichkochen. Abgießen und im Topf auf der noch heißen Herdplatte abdämpfen.

Schritt 2

Mit Butter, Kikkoman Sojasauce, Orangenabrieb und geriebener Muskatnuss abschmecken.