KIKKOMAN

Klassische Polenta

Gesamtzeit **25 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **10 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
915 kJ / **219 kcal**

Fett: **8,9 g** Eiweiß: **6 g**
Kohlenhydrate: **28,3 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

500 ml	Wasser
150 g	Polenta (Maisgrieß)
3 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 Prise	Zucker
1 Prise	Muskatnuss , gemahlen
1 Prise	schwarzer Pfeffer
25 ml	Olivenöl
30 g	geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Mit Zucker und Kikkoman Sojasauce würzen.

Schritt 2

Wenn das Wasser kocht, die Polenta unter stetigem Rühren zugeben. Nun die Hitze reduzieren und die Polenta ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer weiter rühren.

Schritt 3

Anschließend mit Olivenöl, Parmesan, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Polenta in eine kleine Springform geben und abkühlen lassen. Sobald sie abgekühlt ist, portionieren und mit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne anbraten.