

Doprawione puree z batatów

Czas ogółem **30 min** 10 min Czas przygotowania **20 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1384 kJ / 331 kcal

Tłuszcz: **22,1 g** Białko: **3,3 g**
Węglowodany: **31,2 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

500 g obranych batatów
2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
100 g masła
skórka starta z 1 pomarańczy
1 szczypta gałki muskatołowej

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Bataty pokrój na małe kawałki i gotuj, aż staną się miękkie. Następnie odcedź je z wody i wyłóż na gorącą patelnię na wyłączonej kuchence. Poczekaj, aż resztki wody odparują.

Krok 2

Dopraw masłem, sosem sojowym Kikkoman, skórką pomarańczową i startą gałką muskatołową. Dokładnie wymieszaj.