KIKKOMAN

Grizgaluska leves (zupa z kluskami z kaszy manny)

Czas ogółem **25 min** **10 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
1.380 kJ / 332 kcal

Tłuszcz: **22,6 g** Białko: **9,4 g**
Węglowodany: **21,7 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Kluski z kaszy manny:

125 ml	mleka
30 g	masła
40 g	kaszy manny z pszenicy durum
1	żółtko
1 łyżeczka	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman
2 szczypty	mielonej gałki muszkatołowej

Warzywa:

1	marchewka
2	dymki
120 g	brokułów
1 łyżka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
600 ml	wody
2 łyżki	Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman

Dodatki:

3 łyżki	posiekanej pietruszki

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Kluski z kaszy manny

125 ml mleka - **30 g** masła - **40 g** kaszy manny z pszenicy durum - **1** żółtko - **1 łyżeczka** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman - **2 szczypty** mielonej gałki muszkatołowej

Zagotuj mleko z masłem w małym rondlu. Wsyp kaszę mannę i gotuj, stale mieszając, aż masa zacznie odchodzić od ścianek rondla. Następnie odstaw do ostygnięcia. Wmieszaj żółtko i dopraw Bazą do zupy ramen Kikkoman i gałką muszkatołową.

Krok 2

1 marchewka - **2** dymki - **120 g** brokułów - **1 łyżka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **600 ml** wody - **2 łyżki** Skoncentrowana Baza do Zupy Makaronowej w Stylu Japońskim - Ramen Smak Shoyu (sos Sojowy) Kikkoman

Marchewkę pokrój w kostkę, dymkę w krążki, a brokuły podziel na małe różyczki. Rozgrzej w rondlu Olej sezamowy Kikkoman i delikatnie podsmaż warzywa. Wlej wodę i Bazę do zupy ramen Kikkoman i zagotuj.

Krok 3

3 łyżki posiekanej pietruszki

Za pomocą dwóch łyżeczek nabieraj małe porcje kaszy manny i formuj z nich małe owalne kluski. Wrzucaj je do gorącej zupy i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut, aż wypłyną na powierzchnię. Przelej zupę do miseczek, udekoruj pietruszką i podawaj.