

Puree z ziemniaków, pasternaku i pora

Czas ogółem **30 min** **15 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
969 kJ / 231 kcal

Tłuszcz: **14,5 g** Białko: **3,5 g**
Węglowodany: **20,7 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

400 g obranych ziemniaków
100 g obranego pasternaku
1 por
2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka oliwy z oliwek
2 szczypty cukru

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Ziemniaki i pasternak pokrój na kawałki wielkości orzecha włoskiego i zalej zimną wodą. Gotuj przez ok. 15 minut.

Krok 2

Pora przekrój wzdłuż na pół i dokładnie opłucz. Następnie pokrój go w bardzo cienkie paski, zwracając uwagę na włókna.

Krok 3

Gdy ziemniaki i pasternak staną się miękkie, odcedź je i na krótko włóż z powrotem do garnka, aby odparować wodę.

Krok 4

Dodaj oliwę z oliwek, sos sojowy Kikkoman, cukier i pora. Dokładnie zmiksuj.