KIKKOMAN®

Écrasé de patates douces

durée totale **30 min.** **10 min.** temps de préparation **20 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1384 kJ / 331 kcal

Matières grasses: **22,1 g** Protéines: **3,3 g**
Glucides: **31,2 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

500 g	de patates douces épluchées
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
100 g	de beurre
1	orange pour le zeste
1 pincée	de muscade entière

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les patates douces en petits morceaux et les faire cuire dans l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter et les faire évaporer dans la casserole sur la plaque encore chaude.

Étape 2

Assaisonner avec du beurre, de la sauce soja Kikkoman, du zeste d'orange et de la noix de muscade râpée.