

Polenta

durée totale **25 min.** 15 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
915 kJ / 219 kcal

Matières grasses: **8,9 g** Protéines: **6 g**
Glucides: **28,3 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

500 ml	d'eau
150 g	de polenta (semoule de maïs)
3 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 pincée	de sucre
1 pincée	de noix de muscade moulue
1 pincée	de poivre noir
25 ml	d'huile d'olive
30 g	de parmesan râpé

PRÉPARATION

Étape 1

Mettre l'eau à chauffer et porter à ébullition. Assaisonner avec du sucre et de la sauce soja Kikkoman.

Étape 2

Lorsque l'eau bout, ajouter la semoule de polenta en remuant constamment. Baisser alors le feu et laisser mijoter la polenta pendant environ 10 minutes, en continuant de remuer.

Étape 3

Assaisonner ensuite avec l'huile d'olive, le parmesan, le poivre et la muscade. Verser la polenta dans un petit moule à charnière et laisser refroidir. Une fois la polenta refroidie, la diviser en portions et la faire frire dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile.