

Crema di patate dolci con salsa di soia

Tempo totale **15 Min** **15 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):

516 kJ / 123 kcal

Grassi: **2,7 g** Proteine: **1,7 g**

Carboidrati: **20,8 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

200 g	patate dolci
60 ml	vino bianco dolce
160 ml	acqua minerale
2 cucchiaini	zucchero di canna
2 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a</u> <u>Fermentazione Naturale</u> <u>Kikkoman</u>
0,5 cucchiaino	pepe di Caienna
1 cucchiaino	olio di sesamo
3 cucchiaini	panna acida (o panna montata)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

lavare le patate dolci, tagliare a fette spesse circa 1,5 cm e disporle una accanto all'altra su un piatto. Coprire con pellicola per alimenti e cuocere in microonde a 600 Watt per circa 3-4 minuti.

Passaggio 2

Togliere il piatto, far raffreddare brevemente le patate dolci coperte con la pellicola, togliere la buccia e tagliarle a dadini.

Passaggio 3

In un pentolino portare a ebollizione vino bianco, acqua minerale e zucchero di canna. Una volta sciolto lo zucchero, aggiungere la salsa di soia e far raffreddare.

Passaggio 4

Con un mixer ridurre in purea le patate dolci insieme alla miscela di vino, zucchero e salsa di soia, al pepe di Caienna e all'olio di sesamo.

Passaggio 5

Poco prima di servire, mettere la panna acida (o panna montata) in una ciotolina o in un bicchiere, aggiungervi sopra la salsa dip a base di patate dolci e servire.