

Purè di patate dolci

Tempo totale 30 Min 10 Min Tempo di preparazione 20 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1384 kJ / 331 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

500 g di patate dolci, pelate

2 cucchiai Salsa di Soia a

Fermentazione Naturale

Kikkoman

100 g di burro

1 Buccia grattugiata di

arancia

1 pizzico di noce moscata

Grassi: 22,1 g Proteine: 3,3 g

Carboidrati: 31,2 g

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare a pezzetti le patate dolci e cuocerle in acqua fino a quando saranno morbide. Scolare e

ributtare brevemente nella pentola calda.

Passaggio 2

Condire con burro, salsa di soia Kikkoman, buccia grattugiata di arancia e noce moscata grattugiata.