

Mantarlı ve peynirli kremamsı polenta

toplam süre **22 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 12 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.427 kJ / 341 kcal

Yağ: **19 gr** Protein: **11 gr**
Karbonhidrat: **35 gr**

MALZEMELER

6 porsiyon

600 gr	istiridye (karışık shiitake ve shimeji mantarı)
30 ml	zeytinyağı
60 gr	tereyağı
2	diş sarımsak (soyulmuş ve doğranmış)
2,2 litre	sıcak sebze suyu
240 gr	polenta
60 gr	rende Parmesan
1 yemek kaşığı	doğranmış taze maydanoz
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu</u>
1 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı</u>
1 tatlı kaşığı	Muscovado şekeri
1 yemek kaşığı	doğranmış taze soğan
30 gr	maş fasulyesi filizi
	Damak tadınıza göre karabiber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

600 gr isticiridye (karışık shiitake ve shimeji mantarı) - **30 ml** zeytinyağı - **20 gr** tereyağı - **2** diş sarımsak (soyulmuş ve doğranmış) - Damak tadınıza göre karabiber

Mantarları akan su altında yıkayın ve küçük parçalara ayırın, küçüklerse bütün bırakın. Orta ateşte bir tavayı ısıtın, zeytinyağı ve tereyağını ekleyin. Tereyağı eridiğinde mantarları ve sarımsağı ekleyin. Ara sıra karıştırarak altın rengi alana kadar 4-6 dakika kızartın. Karabiber ile tatlandırın ve bir tabağa kenara alın.

Adım 2

2,2 litre sıcak sebze suyu - **240 gr** polenta - **60 gr** rende Parmesan - **40 gr** tereyağı - Damak tadınıza göre karabiber

Sebze suyunu geniş bir tencerede kaynatın. Polentayı sürekli çırparak yavaşça ekleyin (hemen koyulaşacaktır). Yanmamasına dikkat ederek tamamen kremamsı bir kıvam alana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Sonunda tereyağı ve Parmesan'ı karıştırın. Karabiber ile tatlandırıp iyice harmanlayın.

Adım 3

1 yemek kaşığı doğranmış taze maydanoz - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kimchi Acı Biberli Sosu - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı - **1 tatlı kaşığı** Muscovado şekeri - **1 yemek kaşığı** doğranmış taze soğan - **30 gr** maş fasulyesi filizi Küçük bir kâsedede Kikkoman Toasted Sesame Oil ve şekeri birleştirin, ardından Kikkoman Spicy Chili Sauce for Kimchi'yi içine karıştırın. Pişmiş polentanın üzerine gezdirin. Taze maydanoz, taze

soğan ve maş fasulyesi filizi serpiştirin. Kâselerde veya tabaklarda, 1. adım'daki mantarları her porsiyona ekleyerek servis yapın.