KIKKOMAN

Zapečené těstoviny s dýní a nori

Celkový čas vaření **60 min.** **20 min.** Doba přípravy **40 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
1.641 kJ / 392 kcal

Tuky: **30,3 g** Bílkoviny: **33,2 g**
Sacharidy: **66,4 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Těstoviny:

120 g	krátkých těstovin, např. penne nebo kolínka

Omáčka:

120 g	dýně Hokkaido
300 ml	mléka
10 g	žluté kari pasty
40 g	másla
25 g	pšeničné mouky
50 ml	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
75 g	čedaru
50 g	tvrdé mozzarelly

Ozdoba:

1	plátek nori
1 čajová lžička	černého sezamu
1 čajová lžička	koriandru

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

120 g krátkých těstovin
Uvařte těstoviny al dente podle návodu na obalu.

Krok 2

120 g dýně Hokkaido - **300 ml** mléka - **10 g** žluté kari pasty - **40 g** másla - **25 g** pšeničné mouky - **50 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **75 g** čedaru - **50 g** tvrdé mozzarelly
Dýni nastrouhejte nahrubo, smíchejte s mlékem a kari pastou a vařte 5 minut. V pánvi rozpusťte máslo, přidejte mouku a míchejte 2 minuty. Přidejte mléko s dýní a míchejte, dokud se ingredience nespojí. Vmíchejte Kikkoman Sójovou omáčku, čedar a mozzarellu a zahřívejte, dokud se sýr nerozpustí.

Krok 3

Na ozdobu:

1 plátek nori - **1 čajová lžička** černého sezamu - **1 čajová lžička** koriandru
Omáčku z kroku 2 smíchejte s těstovinami, dejte do zapékací mísy a pečte 20 minut při 200 °C. Nori pokrájejte nebo ručně natrhejte na kousky. Podávejte posypané nori, sezamem a koriandrem.