

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 mozzarely

Ozdoba:

1 plátek nori

1 čajová černého sezamu

lžička

1 čajová koriandru

lžička

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 mozzarely

Dýni nastrojte nahrubo, smíchejte s mlékem a
kari pastou a vařte 5 minut. V pánvi rozpustte
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
zapékačí mísy a pečte 20 minut při 200 °C. Nori
pokrájejte nebo ručně natrhejte na kousky.
Podávejte posypané nori, sezamem a koriandrem.