

Serowa zapiekanka makaronowa z dynią i nori

Czas ogółem **60 min** 20 min Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.641 kJ / 392 kcal

Tłuszcz: **30,3 g** Białko: **33,2 g**

Węglowodany: **66,4 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Makaron:

120 g krótkiego makaronu, np. penne lub kolanek

Sos:

120 g dyni Hokkaido

300 ml mleka

10 g żółtej pasty curry

40 g masła

25 g mąki pszennej

50 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

75 g sera cheddar

50 g twardego sera mozzarella

Przybranie:

1 arkusz nori

1 łyżeczka czarnego sezamu

1 łyżeczka kolendry

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

120 g krótkiego makaronu, np. penne lub kolanek

Ugotuj makaron al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Krok 2

120 g dyni Hokkaido - **300 ml** mleka - **10 g** żółtej pasty curry - **40 g** masła - **25 g** mąki pszennej - **50 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **75 g**

sera cheddar - **50 g** twardego sera mozzarella

Dynię zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

Wymieszaj z mlekiem i pastą curry. Gotuj przez 5 minut. Rozpuść masło na patelni i dodaj mąkę.

Smaż na małym ogniu przez 2 minuty, często mieszając.

Dodaj mleko i dynię i mieszaj energicznie, aż składniki się połączą.

Dodaj Sos sojowy Kikkoman, starty cheddar i startą mozzarellę.

Mieszaj i podgrzewaj, aż sery się roztopią.

Krok 3

Przybranie:

1 arkusz nori - **1 łyżeczka** czarnego sezamu - **1 łyżeczka** kolendry

Wymieszaj sos z kroku 2 z makaronem. Przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz przez ok. 20 minut w temperaturze 200 °C, aż zapiekanka się zezłoci.

Pokrusz nori. Podawaj zapiekankę pokrojoną na porcje, udekorowaną nori, czarnym sezamem i kolendrą.