KIKKOMAN

Spaghetti z brokułowym pesto i ciecierzycą w miodowej glazurze

Wartości odżywcze (na porcję)
3.071 kJ / 734 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **33 g**
Węglowodany: **85 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Makaron:

300 g	spaghetti
250 g	brokułów
100 g	drobno startego parmezanu
100 g	crème fraîche
40 g	orzeszków piniowych
3	ząbki czosnku (rozgniecione)
30 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

Zapiekana ciecierzyca:

20 g	miodu
50 ml	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
20 ml	przecieru pomidorowego
20 ml	oliwy z oliwek
400 g	odsączonej ciecierzycy z puszki

Przybranie:

130 g	półsuszonych pomidorów (ze sklepu)
10 g	orzeszków piniowych

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Zagotować wodę w szybkowarze lub garnku do gotowania na parze. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia.

Krok 2

Brokuły podzielić na większe różyczki tej samej wielkości. Włożyć do szybkowaru i zamknąć przy użyciu odpowiedniej pokrywki. Gotować na parze przez 6 minut. Ugotowane brokuły włożyć do robota kuchennego i dodać czosnek, crème fraîche, 30 ml naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman, starty parmezan oraz 40 g orzeszków piniowych. Całość miksować przez minutę. Resztki składników, które przywarły do krawędzi naczynia ponownie dodać do powstałego sosu, aby w ten sposób uzyskać bardziej stałą konsystencję.

Krok 3

W średniej misce wymieszać miód, 50 ml naturalnie warzonego sosu sojowego Kikkoman, przecier pomidorowy i oliwę. Dodać odsączoną ciecierzycę i dokładnie wymieszać z sosem. Następnie wyłożyć ciecierzycę na przygotowaną blachę do pieczenia i piec w piekarniku przez 20 minut. Wyjąć z piekarnika i pozostawić na krótką chwilę do ostygnięcia.

Krok 4

W dużym garnku zagotować wodę, posolić, włożyć

spaghetti i ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedzić makaron, zachowując 100 ml użytej do gotowania wody. Przełożyć spaghetti do dużej patelni, podlać wodą z gotowania i dodać sos. Całość mieszać przez minutę na średnim ogniu. Wyłożyć spaghetti na cztery talerze i udekorować zapiekaną ciecierzycą.