

Warzywne maccheroni au gratin ze słodkim sosem sojowym

Czas ogółem **50 min**

Wartości odżywcze (na porcję)
2680 kJ / 640 kcal

Tłuszcz: **27,5 g** Białko: **21,6 g**
Węglowodany: **73 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

Na słodki sos sojowy:

200 ml bulionu warzywnego
60 ml Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1,5 łyżki cukru
3 łyżeczki mąki kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej

Na zapiekane warzywne maccheroni:

200 g maccheroni
100 g brokuła
160 g pomidorków koktajlowych
100 g mała żółta papryka
100 g cebule
100 g grzybów
2 łyżki oliwy z oliwek
sól, świeżo zmielony biały pieprz

Na sos gratin:

800 ml mleka
60 g masła
80 g mąki
50 ml bulionu warzywnego
1 łyżeczka soli
świeżo zmielony biały pieprz
1 łyżeczka cukru
2 łyżki startego parmezanu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Przygotuj słodki sos sojowy. Podgrzej bulion warzywny, sos sojowy i cukier. Zmieszaj mąkę kukurydzianą z 4 łyżeczkami zimnej wody. Dodaj do sosu i zagotuj.

Krok 2

Przygotuj zapiekane warzywne maccheroni. Ugotuj maccheroni zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pokrój brokuła na małe różyczki, umyj i sparz. Umyj pomidorki. Umyj i pokrój papryki na pół, usuń nasiona. Obierz cebule. Cebule i papryki pokrój na kostki wielkości ok. 1,5 cm. Oczyść grzyby, odetnij spód trzonków i pokrój na małe kawałki.

Krok 3

Rozgrzej oliwę na patelni. Warzywa podsmażaj przez 5 minut. Dopraw solą i pieprzem. Przełóż warzywa na talerz i trzymaj w cieple.

Krok 4

Przygotuj sos gratin. W rondelku podgrzej mleko do temperatury 60-70°C. Masło i mąkę umieść w drugim garnku i podgrzewaj na małym ogniu przez 7-8 minut, cały czas mieszając.

Krok 5

Stopniowo dolewaj ciepłe mleko nie przestając mieszać, żeby nie powstały grudki. Dodaj bulion warzywny, zagotuj. Dopraw sos solą, pieprzem i

cukrem. Rozgrzej piekarnik góra-dół do 220°C (200°C w piekarniku konwekcyjnym).

Krok 6

Wymieszaj warzywa i maccheroni z sosem. Włóż do brytfanki, oprósz parmezanem i piecz w rozgrzanym piekarniku przez ok. 5 minut. Wyjmij zapiekanę z piekarnika. Skrop słodkim sosem sojowym i podawaj.