

Pumpagryta med pasta och nori

Total tid **60 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 40 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.641 kJ / 392 kcal

Fett: **30,3 g** Protein: **33,2 g**

Kolhydrater: **66,4 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Pasta:

120 g kort pasta, t.ex. penne eller små makaroner

Sås:

120 g Hokkaido pumpa

300 ml mjölk

10 g gul currypasta

40 g smör

25 g vetemjöl

50 ml Kikkoman naturligt bryggd sojasås

75 g cheddarost

50 g hård mozzarellaost

Garnering:

1 ark nori

1 tsk svarta sesamfrön

1 tsk koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

120 g kort pasta, t.ex. penne eller små makaroner

Koka pastan al dente enligt anvisningarna på förpackningen.

Steg 2

120 g Hokkaido pumpa - **300 ml** mjölk - **10 g** gul

currypasta - **40 g** smör - **25 g** vetemjöl - **50 ml**

Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **75 g**

cheddarost - **50 g** hård mozzarellaost

Riv pumpan på ett grovt rivjärn, blanda med mjölken och currypastan och koka i 5 minuter.

Smält smöret i en kastrull och tillsätt mjölet. Stek på låg värme i 2 minuter, rör om ofta. Tillsätt mjölken och pumpan och rör kraftigt tills ingredienserna har blandats väl.

Tillsätt Kikkoman sojasås, riven cheddar och riven mozzarella till såsen. Blanda och värm tills ostarna smält.

Steg 3

Garnering:

1 ark nori - **1 tsk** svarta sesamfrön - **1 tsk** koriander

Blanda såsen från steg 2 med pastan, lägg i en ugnform och grädda i ca 20 minuter i 200 °C tills den är gyllenbrun.

Krossa nori-arken. Servera portionsvis på ett fat och garnera med de krossade nori-arken, svarta sesamfrön och koriander.