

Gratinerade grönsaks-maccheroni med söt sojasås

Total tid **50 Min.**

Näringsinnehåll (per portion):
2680 kJ / 640 kcal

Fett: **27,5 g** Protein: **21,6 g**
Kolhydrater: **73 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Till den söta sojasåsen:

200 ml grönsaksbuljong
60 ml Kikkoman naturligt
bryggd sojasås
1,5 msk strösocker
3 tsk potatismjöl

Till de gratinerade grönsaks- maccheroni:

200 g maccheroni / makaroner
100 g broccoli
160 g körsbärstomater
100 g liten gul paprika
100 g lökar
100 g champinjoner
2 msk olivolja
salt, nymalen vit peppar

Till gratängsåsen:

800 ml mjölk
60 g smör
80 g vetemjöl
50 ml grönsaksbuljong
1 tsk salt
nymalen vit peppar
1 tsk strösocker
2 msk riven parmesan

FÖRBEREDELSE

Steg 1

För den söta sojasåsen: Hetta upp grönsaksbuljongen, sojasåsen och sockret. Rör ned potatismjölet noga i 4 tsk kallt vatten, håll ned i såsen och låt koka upp.

Steg 2

För de gratinerade grönsaks-maccheroni: Koka maccheronipastan enligt anvisningarna på förpackningen. Dela broccolin i små buketter, skölj och förväll dem. Skölj tomaterna. Halvera paprikan, ansa kärnor och sidväggar och skölj paprikan. Skala och tärna löken tillsammans med paprikan i ca 1,5 cm stora tärningar. Borsta champinjoner rena, skär av den nedersta delen av foten och tärna champinjoner.

Steg 3

Hetta upp olivoljan i en panna, tillsätt grönsakerna, fräs upp i ca 5 minuter och krydda med salt och peppar. Lägg grönsaker åt sidan på en tallrik och håll varmt.

Steg 4

För gratängsåsen: Häll mjölken i en liten kastrull och värm till 60–70 °C. Lägg smöret och mjölet i en annan kastrull och låt småkoka på svag värme (utan att blandningen bränner vid) i 7-8 minuter under omrörning.

Steg 5

Tillsätt den varma mjölken lite i taget och rör ut klumparna väl till en jämn sås. Häll ned grönsaksbuljongen, låt koka upp och smaksätt såsen med salt, peppar och socker.

Steg 6

Sätt ugnen på 220 °C över- och undervärme (200 °C varmluft).

Steg 7

Blanda grönsakerna och pastan med såsen, lägg allt i en ugnform, strö över parmesanost och gratinera i den förvärmda ugnen i ca 5 minuter. Ta ut gratängen ur ugnen, droppa över den söta sojasåsen och servera.