KIKKOMAN

Тыквенная запеканка с сыром и нори

Общее время **60 мин** **20 мин** Время подготовки **40 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 641 кДж / 392 ккал

Жиры: **30,3 г** Белки: **33,2 г**
Углеводы: **66,4 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Паста:

120 г	маленьких макарон, например, пенне или маленьких рожков

Соус:

120 г	тыквы Хоккайдо
300 мл	молока
10 г	жёлтой пасты карри
40 г	сливочного масла
25 г	пшеничной муки
50 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
75 г	сыра чеддер
50 г	твёрдой моцареллы для пиццы

Для подачи:

1	лист водорослей нори
1 ч. л.	семян черного кунжута
1 ч. л.	нарезанной кинзы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

120 г маленьких макарон, например, пенне или маленьких рожков
Отварите макароны до состояния аль денте, следуя инструкции на упаковке.

Шаг 2

120 г тыквы Хоккайдо - **300 мл** молока - **10 г** желтой пасты карри - **40 г** сливочного масла - **25 г** пшеничной муки - **50 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **75 г** сыра чеддер - **50 г** твёрдой моцареллы для пиццы
Натрите тыкву на крупной терке, смешайте с молоком и пастой карри и варите 5 минут. Растопите масло в сковороде и добавьте муку. Обжаривайте на медленном огне в течение 2 минут, часто помешивая. Добавьте молоко и тыкву и энергично перемешивайте до однородности.
Добавьте соевый соус Kikkoman, тёртый чеддер и тёртую моцареллу. Перемешайте и нагревайте, пока сыр не расплавится.

Шаг 3

Для подачи:

1 лист водорослей нори - **1 ч. л.** семян черного кунжута - **1 ч. л.** нарезанной кинзы
Смешайте соус из шага 2 с макаронами, выложите в форму и запекайте в духовке около 20 минут при 200°C до золотистого цвета. Покрошите нори. Подавайте порционно на тарелке, украсив нори, кунжутом и кинзой.