KIKKOMAN

Запеканка из Маккерони с овощами в сладком соевом соусе

Общее время **50 мин**

Пищевая ценность (на порцию):
2 680 кДж / 640 ккал

Жиры: **27,5 г** Белки: **21,6 г**
Углеводы: **73 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для сладкого соевого соуса:

200 мл	овощного бульона
60 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1,5 ст. л.	сахара
3 ч. л.	кукурузного или картофельного крахмала

Для маккерони с овощами:

200 г	макарон Маккерони
100 г	брокколи
160 г	помидоров черри
100 г	небольшой желтый болгарский перец
100 г	головки репчатого лука
100 г	шампиньонов
2 ст. л.	оливкового масла
	соль, свежемолотый белый перец

Для соуса для запеканки:

800 мл	молока
60 г	сливочного масла
80 г	муки
50 мл	овощного бульона
1 ч. л.	соли
	свежемолотый белый перец
1 ч. л.	сахара
2 ст. л.	тертого пармезана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Для приготовления сладкого соевого соуса подогреть овощной бульон, в который добавлен соевый соус и сахар. Картофельный крахмал смешать с 4 ч. л. холодной воды, влить в соус и довести до кипения.

Шаг 2

Для приготовления маккерони с овощами отварить маккерони с соблюдением указаний на упаковке. Разрезать брокколи на маленькие соцветия, помыть и бланшировать. Помидоры помыть. Перец разрезать пополам, удалить сердцевину и зерна, перец помыть. Репчатый лук очистить и нарезать вместе с перцем на кубики размером 1,5 см. Шампиньоны очистить щеточкой, отрезать кончики ножек и мелко нарезать.

Шаг 3

Разогреть оливковое масло в сковороде, выложить на сковороду овощи, около 5 минут пассеровать, затем посолить, поперчить. Выложить овощи на тарелки и поставить в теплое место.

Шаг 4

Для приготовления соуса для запеканки влить молоко в маленькую кастрюльку и разогреть до 60–70°C. В другую кастрюлю положить сливочное масло, муку и обжарить на

медленном огне (не допуская подгорания) 7–8 минут, постоянно помешивая.

Шаг 5

Постепенно доливать теплое молоко, продолжая помешивать, чтобы в соусе не было комочков. Долить овощной бульон, довести до кипения идобавить в соус соль, перец и сахар. Разогреть духовку на 220°C в режиме верхний/нижний жар (200°C в режиме конвекции).

Шаг 6

Смешать овощи и маккерони с соусом, выложить в форму для запекания, посыпать пармезаном и запекать в предварительно разогретой духовке около 5 минут. Вынуть запеканку из духовки, полить сладким соевым соусом и подать на стол.