

Græskargryde med pasta og noritang

Samlet tid **60 min.** 20 min. Arbejdstid 40 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:
1.641 kJ / 392 kcal

Fedt: **30,3 g** Protein: **33,2 g**
Kulhydrater: **66,4 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Pasta:

120 g pasta, f.eks. penne,
skruer eller suppehorn

Sauce:

120 g hokkaido-græskar
300 ml mælk
10 g gul karrypasta
40 g smør
25 g hvedemel
50 ml Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce
75 g cheddar
50 g fast mozzarella

Pynt:

1 ark noritang
1 tsk. sorte sesamfrø
1 tsk. korianderkoriander

FREM GANGSMÅDE

Step 1

120 g pasta, f.eks. penne, skruer eller suppehorn
Tilbered pastaen al dente i henhold til pakkens
anvisninger.

Step 2

120 g hokkaido-græskar - **300 ml** mælk - **10 g** gul
karrypasta - **40 g** smør - **25 g** hvedemel - **50 ml**
Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **75 g**
cheddar - **50 g** fast mozzarella
Riv græskaret groft, bland det med mælk og
karrypasta, og lad det hele koge i 5 minutter.
Smelt smørret i en gryde og tilsæt mel. Lad det
stege ved lav varme i 2 minutter under jævn
omrøring. Tilsæt blandingen af mælk og græskar,
og pisk grundigt, indtil saucen er jævn.
Tilsæt Kikkoman sojasauce, revet cheddar og revet
mozzarella til saucen. Rør det hele godt sammen,
indtil osten er smeltet.

Step 3

Pynt:

1 ark noritang - **1 tsk.** sorte sesamfrø - **1 tsk.**
koriander
Bland saucen fra step 2 sammen med pastaen.
Hæld det hele i et ovnfast fad og bag det i 20
minutter ved 200 °C, indtil overfladen er
gyldenbrun.
Knus noritangen. Anret retten portionsvis på
tallerkener og pynt med den knuste noritang, sorte
sesamfrø og koriander.