

# Makaroni-grøntsagsgratin med sød sojasauce

Samlet tid **50 min.**

Næringsindhold:  
**2680 kJ / 640 kcal**

Fedt: **27,5 g** Protein: **21,6 g**  
Kulhydrater: **73 g**

## INGREDIENSE

### R

**4 Portioner**

#### Sød sojasauce:

**200 ml** grøntsagsbouillon  
**60 ml** Kikkoman Naturligt  
Brygget Sojasauce  
**1,5 spsk.** sukker  
**3 tsk.** kartoffelmel

#### Makaroni-grøntsagsgratin:

**200 g** makaroni  
**100 g** broccoli  
**160 g** cherrytomater  
**100 g** lille gul peberfrugt  
**100 g** løg  
**100 g** champignoner  
**2 spsk.** olivenolie  
Salt, friskkværnet hvid  
peber

#### Gratinsauce:

**800 ml** mælk  
**60 g** smør  
**80 g** mel  
**50 ml** grøntsagsbouillon  
**1 tsk.** salt  
Friskkværnet hvid peber  
**1 tsk.** sukker  
**2 spsk.** reven parmesan

## FREM GANGSMÅDE

### Step 1

Sød sojasauce: Varm grøntsagsbouillon, sojasaucen og sukkeret op. Rør en jævning af kartoffelmel og 4 tsk. koldt vand, hæld jævningen i saucen, og kog den op.

### Step 2

Makaroni-grøntsagsgratin: Kog makaronien efter anvisningen på pakken. Skær broccolien i små buketter, som skylles og blanches. Skyl tomaterne. Skær peberfrugten i halve, fjern kernerne og de hvide hinder, og skyl frugtkødet. Pil løgene. Skær løgene og peberfrugten i ca. 1,5 cm store tern. Børst champignonerne rene, skær roden af, og skær champignonerne i små stykker.

### Step 3

Varm olivenolien op på en pande, og svits grøntsagerne i ca. 5 minutter. Krydr med salt og peber. Læg grøntsagerne på en tallerken, og hold dem varme.

### Step 4

Gratinsauce: Hæld mælken i en lille kasserolle, og varm den op til 60-70 °C. Kom smør og mel i en anden gryde, og lav en opbugning ved svag varme under konstant omrøring i 7-8 minutter (pas på, at blandingen ikke brænder på).

### Step 5

Tilsæt den varme mælk lidt efter lidt, idet der fortsat røres godt rundt, så saucen ikke klumper. Tilsæt grøntsagsboullonen, og lad det hele koge op.

### **Step 6**

Krydr saucen med salt, peber og sukker. Varm ovnen op til 220 °C (over-/undervarme; varmluft: 200 °C).

### **Step 7**

Bland grøntsagerne og makaronien i saucen, og fyld det hele i et ovnfast fad. Drys med parmesanost, og gratiner retten i den forvarmede ovn i ca. 5 minutter. Tag gratinen ud af ovnen, og dryp med den søde sojasauce inden servering.