KIKKOMAN

Gresskargryte med pasta og nori

total tid **60 min.** **20 min.** tilberedningstid **40 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
1.641 kJ / 392 kcal

Fett: **30,3 g** Protein: **33,2 g**
Karbohydrater: **66,4 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Pasta:

120 g	kort pasta, for eksempel penne eller makaroni

Saus:

120 g	hokkaidogresskar
3 dl	melk
10 g	gul currypaste
40 g	smør
25 g	hvetemel
0,5 dl	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
75 g	cheddarost
50 g	fast mozzarellaost

Garnityr:

1	noriark
1 ts	svarte sesamfrø
1 ts	koriander

TILBEREDNING

Steg 1

120 g kort pasta, for eksempel penne eller makaroni
Kok pastaen al dente i henhold til anvisningene på pakken.

Steg 2

120 g hokkaidogresskar - **3 dl** melk - **10 g** gul currypaste - **40 g** smør - **25 g** hvetemel - **0,5 dl** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **75 g** cheddarost - **50 g** fast mozzarellaost
Rasp gresskaret på et grovt rivjern, bland med melk og currypaste og kok i 5 minutter.
Smelt smøret i en stekepanne og tilsett melet. Stek på lav varme i 2 minutter under hyppig omrøring.
Tilsett melk og gresskar, og rør kraftig om til ingrediensene er kombinert.
Ha Kikkoman Soyasaus, revet cheddar og revet mozzarella oppi sausen. Rør om og varm opp til ostene smelter.

Steg 3

Garnityr:

1 noriark - **1 ts** svarte sesamfrø - **1 ts** koriander
Bland sausen fra steg 2 med pastaen, hell oppi en ovnsform og sett i stekeovnen i 20 minutter ved 200 °C til retten er gyllenbrun.
Knus norien. Server retten porsjonsvis på et fat, og garner med knust nori, svarte sesamfrø og koriander.