

Pasta al forno con zucca e alga nori

Tempo totale **60 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.641 kJ / 392 kcal

Grassi: **30,3 g** Proteine: **33,2 g**

Carboidrati: **66,4 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per la pasta:

120 g di pasta corta, per es.
penne o maccheroni

Per la salsa:

120 g di zucca Hokkaido

300 ml di latte

10 g di pasta di curry giallo

40 g di burro

25 g di farina di grano

50 ml Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

75 g di formaggio Cheddar

50 g di mozzarella per pizza

Per la guarnizione:

1 foglio alga nori

1 cucchiaino di semi di sesamo nero

1 cucchiaino di coriandolo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

120 g di pasta corta, per es. penne o maccheroni
Cuoci la pasta al dente seguendo le istruzioni sulla confezione.

Passaggio 2

120 g di zucca Hokkaido - **300 ml** di latte - **10 g** di
pasta di curry giallo - **40 g** di burro - **25 g** di farina
di grano - **50 ml** Salsa di Soia a Fermentazione
Naturale Kikkoman - **75 g** di formaggio Cheddar -
50 g di mozzarella per pizza

Grattugia la zucca con una grattugia a maglie larghe, mescolala con il latte e la pasta al curry e cuoci per 5 minuti. Sciogli il burro in una padella e aggiungi la farina. Cuoci a fuoco basso per 2 minuti, mescolando frequentemente. Aggiungi il latte e la zucca e mescola energicamente fino a che gli ingredienti non si saranno amalgamati. Aggiungi alla salsa la salsa di soia Kikkoman, il cheddar grattugiato e la mozzarella grattugiata. Mescola e riscalda fino a che i formaggi non si saranno sciolti.

Passaggio 3

Ingredienti per la guarnizione:

1 foglio alga nori - **1 cucchiaino** di semi di sesamo nero - **1 cucchiaino** di coriandolo

Mescola la salsa del passaggio 2 con la pasta, trasferisci in una teglia da forno e cuoci per circa 20 minuti a 200 °C fino a doratura. Sbriciola l'alga nori. Servi in porzioni su un piatto e guarnisci con l'alga nori sbriciolata, i semi di sesamo nero e il coriandolo.