

Sformato di maccheroni alle verdure con salsa di soia dolce

Tempo totale **50 Min**

Valori nutrizionali (per porzione):
2680 kJ / 640 kcal

Grassi: **27,5 g** Proteine: **21,6 g**
Carboidrati: **73 g**

INGREDIENTI

4 Porzioni

Per la salsa di soia dolce:

200 ml di brodo vegetale
60 ml Salsa di Soia a
Fermentazione Naturale
Kikkoman

1,5 cucchiari di zucchero

3 cucchiaini di amido di patata

**Per lo sformato di maccheroni alle
verdure:**

200 g di maccheroni
100 g di broccoli
160 g pomodorini
100 g peperone giallo piccolo
100 g cipolle
100 g di funghi champignon
2 cucchiari di olio d'oliva
sale, pepe bianco
macinato fresco

Per la salsa al gratin:

800 ml di latte
60 g di burro
80 g di farina
50 ml di brodo vegetale
1 cucchiaino di sale
pepe bianco macinato
fresco
1 cucchiaino di zucchero
2 cucchiari di parmigiano
grattugiato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per la salsa di soia dolce, scaldare il brodo vegetale, la salsa di soia e lo zucchero. Mescolare l'amido di patate in 4 cucchiaini d'acqua fredda, aggiungere alla salsa e portare a ebollizione.

Passaggio 2

Per lo sformato di maccheroni alle verdure. Tagliare i broccoli a roselline, lavarli e sbollentarli. Lavare i pomodori. Dimezzare i peperoni, disossarli, rimuovere le nervature e lavarli. Mondare le cipolle e tagliarle insieme al peperone a pezzetti di 1,5 cm. Pulire i funghi champignon, rimuovere l'attacco della radice e tagliarli a pezzetti.

Passaggio 3

Scaldare l'olio residuo in una padella, aggiungere le verdure, far saltare per circa 5 minuti e condire con pepe e sale. Impiattare le verdure e tenere in caldo.

Passaggio 4

Per la salsa al gratin, versare il latte in un pentolino e scaldare a 60-70 °C. In un'altra pentola, unire burro e farina e cuocere a fuoco lento (senza far attaccare la miscela) per 7-8 minuti, avendo cura di girare continuamente.

Passaggio 5

Versare gradualmente il latte caldo e mescolare per bene per evitare che si formino dei grumi.

Versare il brodo vegetale, far cuocere e poi condire la salsa con sale, pepe e zucchero. Preriscaldare il forno a 220 °C, se statico con calore superiore e inferiore (200 °C se ventilato).

Passaggio 6

Mescolare i maccheroni scolati con le verdure e la salsa, versare in uno stampo da forno, cospargere con parmigiano e cuocere in forno preriscaldato per circa 5 minuti. Togliere lo sformato dal forno, cospargere con salsa di soia dolce e servire.