

Juustoinen kurpitsapastavuoka

kokonaisaika **60 min** 20 min esivalmistelut 40 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.641 kJ / 392 kcal

Rasva: **30,3 g** Proteiini: **33,2 g**

Hiilihydraatit: **66,4 g**

AINEKSET

2 annosta

Pasta:

120 g lyhyttä pastaa, esim.
penne tai sarvimakaroni

Kastike:

120 g hokkaidokurpitsaa

300 ml maitoa

10 g keltaista currytahnaa

40 g voita

25 g vehnäjauhoa

50 ml Kikkoman luonnollisesti
valmistettu soijakastike

75 g cheddarjuustoa

50 g kiinteää

mozzarellaajuustoa

Koristeluun:

1 nori-levy

1 tl mustia

seesaminsiemeniä

1 tl korianteria

VALMISTUS

Vaihe 1

120 g lyhyttä pastaa, esim. penne tai
sarvimakaroni

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan al-
denteksi.

Vaihe 2

120 g hokkaidokurpitsaa - **300 ml** maitoa - **10 g**

keltaista currytahnaa - **40 g** voita - **25 g**

vehnäjauhoa - **50 ml** Kikkoman luonnollisesti

valmistettu soijakastike - **75 g** cheddarjuustoa - **50**
g kiinteää mozzarellajuustoa

Raasta kurpitsa karkeaksi raasteeksi. Sekoita
maidon ja currytahnan kanssa kattilassa ja keitä 5
minuuttia.

Sulata voi toisessa kattilassa, lisää jauhot ja keitä 2
minuuttia jatkuvasti sekoittaen. Lisää kurpitsa-
maitoseos ja sekoita voimakkaasti.

Lisää Kikkomanin soijakastike sekä raastetut
juustot kastikkeeseen. Sekoita, kunnes juusto on
sulanut.

Vaihe 3

Koristeluun:

1 nori-levy - **1 tl** mustia seesaminsiemeniä - **1 tl**
korianteria

Sekoita vaiheessa 2 valmistettu kastike
uunivuoassa pastan joukkoon. Paista
200-asteisessa uunissa n. 20 minuuttia, kunnes
paistos on kullanruskea.

Suikaloi nori-levy. Koristele annokset norilla,
mustilla seesaminsiemeneillä ja korianterilla.