KIKKOMAN

Gratinoitu kasvis-makaronivuoka makealla soijakastikkeella

kokonaisaika **50 min**

Ravintosisältö (per annos):
2.680 kJ / 640 kcal

Rasva: **27,5 g** Proteiini: **21,6 g**
Hiilihydraatit: **73 g**

AINEKSET

4 annosta

Makea soijakastike:

200 ml	kasvislientä
60 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1,5 rkl	sokeria
3 tl	maissi- tai perunajauhoja

Gratinoitu kasvispasta:

200 g	makaronia
100 g	parsakaalia
160 g	kirsikkatomaatteja
100 g	pieni keltainen paprika
100 g	sipulia
100 g	herkkusieniä
2 rkl	oliiviöljyä
	suolaa, vastajauhettua
	valkopippuria

Gratiinikastike:

800 ml	maitoa
60 g	voita
80 g	vehnäjauhoja
50 ml	kasvislientä
1 tl	suolaa
	vastajauhettua
	valkopippuria
1 tl	sokeria
2 rkl	raastettua parmesaania

VALMISTUS

Vaihe 1

Valmista ensin makea soijakastike: Kuumenna kasvisliemi, soijakastike ja sokeri kattilassa. Sekoita maissi- tai perunajauhot 4 teelusikalliseen vettä, kaada muiden ainesten joukkoon ja kiehauta.

Vaihe 2

Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan ja anna jäähtyä. Paloittele parsakaali pieniksi kukinnoiksi, huuhdo kukinnot ja kiehauta. Pese tomaatit. Pese ja halkaise paprika, poista siemenet ja kanta. Kuori sipulit. Leikkaa sipulit ja paprika n. 1,5 cm:n suuruisiksi kuutioiksi. Harjaa herkkusienet puhtaiksi, leikkaa jalan juuriosa pois ja pilko sienet pieniksi paloiksi.

Vaihe 3

Kuumenna oliiviöljy pannulla, kuullota kasviksia n. 5 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla. Nosta kasvikset lautaselle ja pidä lämpiminä.

Vaihe 4

Tee seuraavaksi gratiinikastike: Kaada maito kattilaan ja lämmitä 60–70-asteiseksi. Sulata voi toisessa kattilassa, lisää joukkoon jauhot ja kuullota miedolla lämmöllä 7–8 minuuttia koko ajan sekoittaen (jottei voi-jauhoseos pala pohjaan).

Vaihe 5

Lisää lämmin maito vähitellen koko ajan

sekoittaen. Sekoita kastike tasaiseksi. Kaada joukkoon kasvisliemi, kiehauta ja mausta kastike suolalla, pippurilla ja sokerilla.

Vaihe 6

Kuumenna uuni 220 asteeseen (kiertoilmauuni 200 asteeseen).

Vaihe 7

Sekoita kasvikset, makaronit ja gratiinikastike keskenään. Kaada ainekset uunivuokaan. Ripottele päälle parmesaanijuustoa ja gratinoi uunissa n. 5 minuuttia. Nosta vuoka pois uunista. Pirskottele päälle makeaa soijakastiketta ennen tarjoilua.