KIKKOMAN

Massa de abóbora com queijo e nori

Tempo total **60 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação **40 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.641 kJ / 392 kcal

Gorduras totais: **30,3 g** Proteína: **33,2 g**
Hidratos de carbono: **66,4 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Massa:

120 g	de massa curta, por exemplo, penne ou cotovelos pequenos

Molho:

120 g	de abóbora Hokkaido
300 ml	de leite
10 g	de pasta de caril amarelo
40 g	de manteiga
25 g	de farinha de trigo
50 ml	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
75 g	de queijo cheddar
50 g	de queijo mozzarella duro

Guarnição:

1	folha de nori
1 colheres de chá	de sementes de sésamo preto
1 colheres de chá	de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

120 g de massa curta, por exemplo, penne ou cotovelos pequenos
Cozinhe a massa al dente de acordo com as instruções da embalagem.

Passo 2

120 g de abóbora Hokkaido - **300 ml** de leite - **10 g** de pasta de caril amarelo - **40 g** de manteiga - **25 g** de farinha de trigo - **50 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **75 g** de queijo cheddar - **50 g** de queijo mozzarella duro
Rale a abóbora num ralador grosso, misture com o leite e a pasta de caril e cozinhe durante 5 minutos.
Derreta a manteiga numa frigideira e adicione a farinha. Cozinhe em lume brando durante 2 minutos, mexendo frequentemente. Adicione o leite e a abóbora e misture vigorosamente até que os ingredientes estejam combinados.
Adicione o molho de soja Kikkoman, o cheddar ralado e a mozzarella ralada ao molho. Misture e aqueça até os queijos derreterem.

Passo 3

Guarnição:

1 folha de nori - **1 colheres de chá** de sementes de sésamo preto - **1 colheres de chá** de coentros
Misture o molho do passo 2 com a massa, coloque num tabuleiro e leve ao forno durante cerca de 20 minutos a 200 °C até ficar dourado.

Esmague o nori. Sirva em porções num prato e decore com o nori esmagado, as sementes de sésamo pretas e os coentros.