

Maccheroni com legumes gratinados com molho de soja doce

Tempo total **50 Mins.**

Informação nutricional (por porção)
2680 kJ / 640 kcal

Gorduras totais: **27,5 g** Proteína: **21,6 g**
Hidratos de carbono: **73 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para o molho de soja doce:

200 ml de caldo de legumes
60 ml Kikkoman Molho de Soja
Fermentado
Naturalmente

1,5 colheres de açúcar
de sopa

3 colheres de farinha de batata
de chá

**Para a massa Maccheroni com
legumes gratinados:**

200 g de massa Maccheroni

100 g de brócolos

160 g de tomates cereja

100 g pimento amarelo
pequeno

100 g cebolas

100 g de cogumelos

2 colheres de azeite
de sopa

Sal, pimenta branca
acabada de moer

Para o molho do gratinado:

800 ml de leite

60 g de manteiga

80 g de farinha

50 ml de caldo de legumes

1 colheres de sal

de chá

Pimenta branca acabada
de moer

1 colheres de açúcar
de chá

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o molho de soja doce, aquecer o caldo de legumes, o molho de soja e o açúcar. Misturar a farinha de batata com 4 colheres de chá de água fria, juntar ao molho e deixar ferver.

Passo 2

Para a massa Maccheroni com legumes gratinados, preparar a massa Maccheroni segundo as instruções na embalagem. Dividir os brócolos em raminhos pequenos, lavar e escaldar. Lavar os tomates. Cortar ao meio o pimento, remover sementes e caules e lavar o pimento. Descascar as cebolas e cortar juntamente com o pimento em cubos com 1,5 cm de tamanho. Escovar os cogumelos, remover o talo com um corte e cortar os cogumelos em pedaços pequenos.

Passo 3

Aquecer o azeite numa frigideira, adicionar os legumes, saltear durante aprox. 5 minutos e temperar com sal e pimenta. Dispor os legumes num prato e manter quente.

Passo 4

Para o molho do gratinado, deitar o leite numa panela pequena e aquecer a 60-70°C. Noutra panela, juntar a manteiga e a farinha e, a temperatura baixa (sem deixar a mistura queimar), cozinhar durante 7-8 minutos mexendo sempre.

2 colheres de sopa de parmesão ralado

Passo 5

Deitar gradualmente o leite quente e mexer bem, para que não se formem grumos. Adicionar o caldo de legumes, deixar ferver e temperar o molho com sal, pimenta e açúcar. Aquecer previamente o forno a 220°C com aquecimento superior e inferior (200°C com convecção).

Passo 6

Misturar os legumes e a massa Maccheroni com o molho, deitar numa forma para gratinar, polvilhar com parmesão e gratinar no forno preaquecido durante cerca de 5 minutos. Retirar o gratinado do forno, salpicar com o molho de soja doce e servir.