

Licht gebakken groente- macaroni met zoete sojasaus

totale tijd **50 min.**

Voedingswaarde (per portie):
2.680 kJ / 640 kcal

Vetten: **27,5 g** Eiwitten: **21,6 g**
Koolhydraten: **73 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

Voor de zoete sojasaus:

200 ml groentebouillon
60 ml Kikkoman Natuurlijk
Gebrouwen Sojasaus
1,5 el suiker
3 tl aardappelmeel

Voor de licht gebakken groente- macaroni:

200 g macaroni
100 g broccoli
160 g kerstomaatjes
100 g kleine gele paprika
100 g uien
100 g champignons
2 el olijfolie
Zout, versgemalen peper

Voor de gratinsaus:

800 ml melk
60 g boter
80 g meel
50 ml groentebouillon
1 tl zout
versgemalen witte peper
1 tl suiker
2 el geraspte Parmezaanse
kaas

VOORBEREIDING

Stap 1

Verwarm voor de sojasaus groentebouillon, sojasaus en suiker. Roer het aardappelmeel en 4 tl koud water door elkaar, doe dit in de saus en breng het aan de kook.

Stap 2

Bereid voor de licht gebakken groente-macaroni de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de broccoli in kleine roosjes, was en blancheer deze. Tomaten wassen. Halveer de paprika, verwijder de pitten en de steel en was hem. Pak de uien en snijd ze met de paprika in blokjes van ca. 1,5 cm. Borstel de champignons af, snij de wortelaanzet eraf en snij de champignons in kleine stukjes.

Stap 3

Verwarm de olijfolie in een pan, doe de groente erbij, fruit de groente ca. 5 minuten en kruid ze met zout en peper. Doe de groente op een bord en hou ze warm.

Stap 4

Doe voor de gratinsaus melk in een kleine pan en verwarm deze op 60-70 °C. Doe in een andere pan boter en meel en laat dit op zacht vuur (zonder dat de mix aanbrandt) 7-8 minuten koken terwijl u de mix roert.

Stap 5

Giet er regelmatig warme melk bij en roer goed, zodat de saus niet gaat klonteren. Giet de groentebouillon erbij, breng het geheel aan de kook en kruid de saus met zout, peper en suiker. Verwarm de over voor op 220°C boven- en onderwarmte (200°C heteluchtoven).

Stap 6

Meng groente en macaroni met de saus, doe ze in een vuurvaste schaal, bestrooi met Parmezaanse kaas en laat het ca. 5 minuten in de oven bakken. Haal de schaal uit de oven, besprenkel het gerecht met de zoete sojasaus en serveer het.