

Macarrones al horno con verduras y Salsa de soja dulce

Tiempo total **50 Mins.**

Información nutricional (por porción)
2680 kJ / 640 Kcal

Grasas: **27,5 g** Proteínas: **21,6 g**
Carbohidratos: **73 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Para la Salsa de soja dulce:

200 ml de caldo de verduras
60 ml Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1,5 cucharadas de azúcar

3 cucharaditas de maicena

Para los macarrones al horno con verduras:

200 g de macarrones
100 g de brócoli
160 g de tomates cherry
100 g pimiento amarillo pequeño
100 g cebollas
100 g de champiñones
2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta blanca recién molida

Para la salsa bechamel:

800 ml de leche
60 g de mantequilla
80 g de harina
50 ml de caldo de verduras
1 cucharadita de sal

Pimienta blanca recién molida

1 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

Pasos 1

Para la Salsa de soja dulce, calentar el caldo de verduras, la Salsa de soja y el azúcar. Mezclar bien la maicena con 4 cucharadas de agua fría, agregar a la salsa y llevar a ebullición.

Pasos 2

Para los macarrones al horno con verduras, cocer los macarrones según las instrucciones del envase. Cortar el brócoli en arbolitos, lavarlo y escaldarlo. Lavar los tomates. Cortar el pimiento por la mitad, retirar las semillas y las membranas, y lavarlo. Pelar las cebollas y cortar, junto con el pimiento, en dados de 1,5 cm. Cepillar los champiñones, quitar la raíz y cortarlos en trocitos pequeños.

Pasos 3

Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadir las verduras, sofreír unos 5 minutos y salpimentar. Después, colocar las verduras en un plato y reservar manteniendo el calor.

Pasos 4

Para la bechamel, calentar leche en una olla a 60-70 °C. En otra olla, añadir la mantequilla y la harina, cocinar a fuego lento (sin que se queme la mezcla) durante 7-8 minutos sin parar de remover.

Pasos 5

Añadir poco a poco la leche caliente y mezclar bien

2 de parmesano rallado
cucharadas

para que la salsa no haga grumos. Agregar el caldo de verduras, llevar a ebullición y sazonar la salsa con sal, pimienta y azúcar. Precaentar el horno a 220 °C con calor arriba y abajo (200 °C con ventilador).

Pasos 6

Mezclar las verduras y los macarrones con la salsa, ponerlos en una fuente para horno, espolvorear con parmesano y gratinar en el horno precalentado unos 5 minutos. Sacar la fuente del horno, rociar con la Salsa de soja dulce y servir.