

Ballı Nohutlu Brokoli Pesto Spagetti

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.071 kJ / 734 kcal

Yağ: **28 gr** Protein: **33 gr**
Karbonhidrat: **85 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Makarna çeşidi:

300 gr	spagetti
250 gr	brokoli
100 gr	Parmesan peyniri, ince rendelenmiş
100 gr	Crème fraîche (taze krema)
40 gr	çam fıstığı
3	diş sarımsak, ezilmiş
30 ml	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>

Kavrulmuş nohut:

20 gr	bal
50 ml	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
20 ml	domates salçası
20 ml	zeytinyağı
400 gr	konserve nohut, süzölmüş

garnitür:

130 gr	yarı kurutulmuş domates
10 gr	çam fıstığı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Fırın, 180 ° C'ye ısıtılır. Buharlı tencerede veya uygun süzgeçli bir tencerede su kaynatılır. Fırın kağıdı, kenarlı bir fırın tepsisine yerleştirilir. Brokoli çiçekleri iri, eşit büyüklükte parçalara ayrılır. Buharlı tencereye koyulup uygun kapakla kapatılır. 6 dakika buharda pişirilir. Buğulanmış brokoli, bir mutfak robotuna koyulur, sarımsak, krema, 30 ml doğal fermente soya sosu, rendelenmiş Parmesan ve 40 g çam fıstığı eklenir. Bir dakika karıştırılır, kabin kenarına yapışan kalıntılar, tekrar karışıma eklenerek koyu kıvamlı bir sos elde edilir.

Adım 2

Bir orta boy kabin içinde bal, 50 ml doğal fermente soya sosu, domates salçası ve yağ ile karıştırılır. Suyu süzölmüş nohutlar, eklenir ve karıştırarak sosla kaplanır. Nohut, hazırlanan fırın tepsisine sürölüp fırında 20 dakika pişirilir. Fırından çıkartılıp biraz soğumaya bırakılır.

Adım 3

Büyük bir tencerede su kaynatılır, tuz ilave edilir ve spaghetti, pakette yazılı talimata göre al dente pişirilir. Spagetti süzölür, 100 ml pişirme suyu ayrılır. Spagetti, pişirme suyu ve sos ile geniş bir tavada karıştırılır. Orta ısıda bir dakika karıştırılır. Spagetti, dört tabağa dağıtılıp kavrulmuş nohutla süslenir.