KIKKOMAN

Paperikääreessä kypsennetty lohispagetti

kokonaisaika **30 min** **30 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.284 kJ / 545 kcal

Rasva: **13 g** Proteiini: **44 g**
Hiilihydraatit: **59 g**

AINEKSET

4 annosta

4	nahatonta lohifileetä
300 g	spagettia
100 g	ranskankermaa
25 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
200 g	pakasteherneitä
1 tl	kuivattuja Provencen yrttejä
	sitruunan raastettu kuori

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna uuni 200 °C:seen. Leikkaa neljä 30x45 cm:n kokoista leivinpaperiarkkia. Sekoita luonnollisesti valmistettu Kikkoman-soijakastike, ranskankerma, sitruunan kuori ja puolet yrteistä keskenään pienessä kulhossa. Kiehauta vesi isossa kattilassa, lisää suola ja keitä spagetteja 5 minuuttia (ne kypsyvät myöhemmin uunissa). Ota 1 dl keitinvedestä talteen ja valuta spagetti.

Kaada spagetti ja pakasteherneet sekä talteen otettu keitinvesi ja ranskankermaseos kuumalle isolle paistinpannulle ja sekoita keskenään. Keitinvedessä olevan tärkkelyksen ansiosta spagetti tarttuu paremmin kastikkeeseen. Jaa spagetti neljälle leivinpaperiarkille, nosta lohifileet spagetin päälle ja ripottele päälle loput yrteistä. Kääri leivinpaperi tiiviisti spagetin ja lohen ympärille, jotta paperikääreen sisään ei muodostu höyryä (YouTubesta löydät hakusanalla ”en papillote” videon, miten kala paistetaan paperikääreessä). Nosta paperikääreet korkeareunaiselle pellille ja kypsennä uunissa 12 minuuttia. Tarjoile heti ja avaa spagetti-lohikääreet vasta pöydässä.