

Tonnikala-sienispagetti Ponzu-kastikkeella

kokonaisaika **35 min** 35 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
2.983 kJ / 714 kcal

Rasva: **67,2 g** Proteiini: **31,2 g**
Hiilihydraatit: **103,1 g**

AINEKSET

4 annosta

500 g	spagettia
	suolaa
1	purkki tonnikalaa öljyssä
240 g	erilaisia sieniä
1	valkosipulinkynsi
2	pientä sipulia
60 g	rucolasalaattia
1	pieni kuivattu chilipalko
2 rkl	oliiviöljyä
	vastarouhittua pippuria
400 g	tomaattimurskaa
200 ml	<u>Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa</u> parmesaanijuustoa

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaan suolatussa kiehuvässä vedessä.

Vaihe 2

Valuta tonnikala. Puhdista sienet ja paloittele ne. Kuori valkosipulinkynsi ja sipulit ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Puhdista ja huuhto rucolasalaatti. Liota chilipalko vedessä.

Vaihe 3

Kaada pannulle 1 rkl öljyä ja paista sienet ja puolet sipuleista. Mausta suolalla ja pippurilla ja nosta pois pannulta. Kaada loput öljystä, valkosipuli ja chilipalko paistorasvan joukkoon ja kuumenna pannu kuumaksi. Lisää joukkoon loput sipulista ja tonnikala. Kaada joukkoon tomaattimurska ja Ponzu-sitrussoijakastike ja kiehauta. Sekoita joukkoon sieni-sipuliseos, tonnikala, spagetit ja rucolasalaatti. Poista chilipalko.

Vaihe 4

Nostele Ponzu-sitruskastikkeella maustettu tonnikala-sienispagetti lautasille. Ripottele päälle raastettua parmesaanijuustoa ja pippuria ja tarjoile.