KIKKOMAN

Спагетти с лососем в пергаменте «аль карточчо»

Общее время **30 мин** **30 мин** Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):
2 284 кДж / 545 ккал

Жиры: **13 г** Белки: **44 г**
Углеводы: **59 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

4	филе лосося, без кожи
300 г	спагетти
100 г	сливок с жирностью 20-30%
25 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
200 г	замороженного зеленого горошка
0,5 ч. л.	смеси прованских трав натертая цедра одного лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогреть духовку до 200 градусов. Разрезать 4 листа пергаментной бумаги размером 30х45 см. Перемешать натурально сваренный соевый соус Kikkoman, сливки, цедру лимона и половину смеси трав в маленькой чашке. Вскипятить воду в большой кастрюле, подсолить и варить в ней спагетти не дольше 5 минут. Остальное время они будут готовиться в духовке. Слить воду из спагетти в отдельную посуду, оставив 100 мл для дальнейшего использования.

Спагетти и замороженный зеленый горошек выложить на большую сковороду, добавить в них отлитую воду и смесь из сливок. Крахмал, содержащийся в воде из-под спагетти, обеспечит соусу вязкость, и он будет лучше взаимодействовать с пастой. Разложить спагетти на четырех кусках пергамента бумаги, сверху порции положить по одному филе лосося и посыпать оставшимися специями. Завернуть каждую порцию в пергамент конвертом так, чтобы не выходил пар. Выложить конверты на противень и выпекать в духовке 12 минут. Сразу подать на стол и раскрыть конверты со спагетти и лососем непосредственно перед употреблением.