KIKKOMAN

Laks med spaghetti al cartoccio

Samlet tid **30 min.** **30 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
2.284 kJ / 545 kcal

Fedt: **13 g** Protein: **44 g**
Kulhydrater: **59 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

4	laksefileter uden skind
300 g	spaghetti
100 g	cremefraiche
25 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
200 g	frosne ærter
0,5 tsk.	provencekrydderi
	Reven skal af 1 citron

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Varm ovnen op til 200°C. Klip 4 stykker bagepapir à 30 x 45 cm til. Rør Kikkoman naturligt brygget sojasauce, cremefraiche, reven citronskal og halvdelen af urterne sammen i en lille skål. Bring en stor gryde med vand i kog, kom godt med salt i, og forkog spaghettien i 5 minutter – ikke længere, da den også skal bages i ovnen. Hæld spaghettien i et dørslag, og gem 100 ml af kogevandet.

Rør spaghettien og frosne ærter sammen med de 100 ml kogevand og cremefraicheblandingen på en stor pande. Stivelsen i kogevandet får saucen til at hænge bedre fast i pastaen. Fordel spaghettien på de fire stykker bagepapir, anret laksen oven på pastaen, og drys med resten af urterne. Fold bagepapiret sammen om spaghettien og laksen, og luk kanterne godt, så dampen ikke kan sive ud (se evt. en video på YouTube om at tilberede fisk "en papillote"). Læg pakkerne i en bradepande, og sæt dem i ovnen i 12 minutter. Serveres straks – spaghetti-lakse-pakkerne åbnes ved bordet.