KIKKOMAN

Kremowy cytrynowy makaron z pstrągiem tęczowym

Czas ogółem **54 min** **40 min** Czas marynowania **8 min** Czas gotowania **6 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.154 kJ / 514,5 kcal

Tłuszcz: **22,9 g** Białko: **28 g**
Węglowodany: **49,2 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g	filetów bez ości i skóry z pstrąga tęczowego
4 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
0,5 łyżki	oliwy z oliwek
90 g	śmietanki 30%
100 g	makaronu tagliatelle
50 ml	wody spod makaronu
4	gałązki tymianku
1 szczypta	pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Rybę pokrój w grubszą kostkę i przełóż do miseczki. Dodaj 3 łyżki Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i wymieszaj. Odstaw do lodówki na 40 minut.

Krok 2

Po tym czasie ugotuj makaron al dente w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Krok 3

W międzyczasie rozgrzej na patelni oliwę i dodaj zamarynowane kawałki ryby. Smaż krótko z obydwu stron. Dodaj śmietankę 30% oraz 1 łyżkę Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman. Dopraw pieprzem do smaku. Dodaj ok. 40-60 ml wody spod gotującego się makaronu. Gotuj dalej przez kilka minut, aż sos delikatnie się zredukuje.

Krok 4

Ugotowany makaron przełóż na patelnię i smaż wszystko razem przez 2 minuty.

Krok 5

Przełóż na talerze i udekoruj świeżym tymiankiem.