

# 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)  
**2154 kJ / 514.5 kcal**

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

## SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

<b>200 g</b>	filetów bez ości i skóry z pstrąga tęczowego
<b>4 łyżki</b>	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
<b>0,5 łyżka</b>	oliwy z oliwek
<b>90 g</b>	śmietanki 30%
<b>100 g</b>	makaronu tagliatelle
<b>50 ml</b>	wody spod makaronu
<b>4</b>	gałązki tymianku
<b>1 szczypta</b>	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 smaź wszystko razem przez 2 minuty.

### Krok 5

Przełoż na talerze i udekoruj świeżym tymiankiem.