KIKKOMAN

Spaghetti à la Ponzu z tuńczykiem i grzybami

Czas ogółem **35 min** **35 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.983 kJ / 714 kcal

Tłuszcz: **67,2 g** Białko: **31,2 g**
Węglowodany: **103,1 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

500 g	spaghetti
	sól
1	puszka tuńczyka w oleju
240 g	mieszanki grzybów (np. shiitake, boczniaki, eringi lub shimeji)
1	ząbek czosnku
2	małe cebule
60 g	rukoli
1	mała suszona papryczka chili
2 łyżki	oliwy z oliwek
	świeżo zmielony pieprz
400 g	pomidorów w kawałkach z puszki
200 ml	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
	parmezan

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Spaghetti ugotować w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Tuńczyka odsączyć, grzyby oczyścić, odciąć korzonki u nasady, pokroić w plasterki. Czosnek i cebulę obrać i cienko pokroić. Rukolę oczyścić i umyć. Papryczkę chili namoczyć w wodzie do zmiękczenia.

Krok 2

Grzyby i połowę pokrojonej cebuli podsmażyć w 1 łyżce stołowej oliwy, oprószyć solą i pieprzem, zdjąć z patelni. Wlać na patelnię po grzybach resztę oliwy, dodać czosnek i papryczkę chili, rozgrzać. Następnie dodać pozostałą cebulę i podsmażyć. Wlać pomidory, sos Ponzu i zagotować. Wciąż mieszając dodać grzyby z cebulą, tuńczyka, spaghetti i rukolę. Wyjąć papryczkę chili.

Krok 3

Wyłożyć danie na talerze i podawać posypane startym parmezanem i grubo zmielonym pieprzem.