

Laxspaghetti al cartoccio

Total tid **30 Min.** **30 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):

2.284 kJ / 545 kcal

Fett: **13 g** Protein: **44 g**

Kolhydrater: **59 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

4	laxfiléer utan skinn
300 g	spaghetti
100 g	crème fraîche
25 ml	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
200 g	frysta ärtor
0,5 tsk	Herbes de Provence kryddblandning
	Rivet skal från 1 citron

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Sätt ugnen på 200 °C. Klipp 4 bitar bakplåtspapper á 30 x 45 cm. Rör ihop Kikkoman sojasås, crème fraîche, citronskal och hälften av örterna i en liten skål. Koka spaghetti i 5 minuter, den lagas färdig i ugnen senare. Häll av vattnet men spara 1 dl av kokvattnet.

Blanda spaghetti och frysta ärtor med det sparade kokvattnet och crème fraîche-blandningen i en stor panna. Stärkelsen i kokvattnet hjälper till att såsen fäster bättre vid spaghetti. Fördela spaghetti på de fyra bakplåtspappersbitarna, lägg laxfiléerna på pastan och strö över resten av örtekryddorna. Packa in spaghetti och laxen ordentligt i bakplåtspappret så att ingen ånga kan komma ut. Lagg paketen på en plåt med hög kant och grädda färdigt i ugnen i 12 minuter. Servera genast och öppna spaghetti-lax-paketen vid bordet.