

# Appelsiinimarinoitunut lohifileet herkkusieni-kermakastikkeessa

kokonaisaika **80 min** 60 min esivalmistelut 20 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):  
**3181 kJ / 760 kcal**

Rasva: **61,1 g** Proteiini: **37,2 g**  
Hiilihydraatit: **14,4 g**

## AINEKSET

4 annosta

### Appelsiini-soijakastikemarinadi:

- 6 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 3 rkl** appelsiinimehua
- 6** appelsiinisiivua (2 marinadia ja 4 paistoa varten)
- 1,5** oliiviöljyä
- 4** nahallista lohifileetä (n. 150 g / filee)
- 2** salaattisikuria

### Herkkusieni-kermakastike:

- 250 g** herkkusieniä
- 1** sipuli
- 3 rkl** oliiviöljyä sekä hieman alumiinifolion voiteluun voita
- 20 g** suolaa, vastajauhettua pippuria
- 300 g** kermaa
- 1,5 rkl** mietoa sinappia
- 2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
- 1,5 tl** sokeria

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Sekoita kaikki marinadin ainekset kulhossa hyvin keskenään. Huuhto lohifileet. Kaada marinadi riittävän suureen pakastepussiin ja nosta joukkoon lohifileet ja 2 appelsiinisiivua. Purista ilma pois pussista, sulje pussi ja anna lohen marinoitua 15–20 minuuttia. Poista sikurisalaateista kannat, pese ja halkaise pituussuunnassa.

### Vaihe 2

Harjaa sienet puhtaiksi ja kuori sipuli. Leikkaa sienet ja sipuli 2–3 mm:n paksuisiksi ohuiksi siivuiksi.

### Vaihe 3

Kuumenna paistinpannalla 2 rkl öljyä ja kuullota sienet ja sipuli. Lisää joukkoon voi ja mausta kevyesti suolalla ja pippurilla. Lisää joukkoon kerma, sinappi, [Kikkomanin soijakastike](#) ja sokeri ja kiehauta.

### Vaihe 4

Kuumenna uuni 220 asteeseen (kiertoilmauuni 200 asteeseen). Nosta lohifileet pois marinadista ja taputtele talouspaperilla kuiviksi. Rypistä pala alumiinifoliota ja nosta alumiinifolio uunipellille. Sivele folion pintaan hieman öljyä, nosta fileet folion päälle nahkapuoli ylöspäin ja paista uunissa n. 8 minuuttia.

### Vaihe 5

Nosta pelti pois uunista ja käännä lohifileet. Kaada herkkusieni-kermakastike lohifileiden ympärille ja nosta halkaistut sikurisalaatit joukkoon.

### **Vaihe 6**

Ripottele halkaistujen sikurisalaattien päälle suolaa ja pippuria ja pirskottele päälle loput oliiviöljystä. Asettele loput 4 appelsiinisiivua lohifileiden päälle, paista vielä n. 10 minuuttia ja tarjoa.