KIKKOMAN

Graavilohta ja curry-kaalisalaattia

Ravintosisältö (per annos):
2.564 kJ / 612 kcal

Rasva: **35,6 g** Proteiini: **31,2 g**
Hiilihydraatit: **27,2 g**

AINEKSET

4 annosta

Marinadi:

2 tl	maapähkinäöljyä
5	valkosipulinkynttä ohuina siivuina
3 tl	sokeria
2	pientä kanelitankoa
6	tähtianista
240 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
480 g	480 g ruodotonta lohifileetä (sushilaatu)

Curry-kaalisalaatti:

180 g	suippokaalia
60 g	salottisipuleita pieniksi pilkottuina
30 ml	saksanpähkinäöljyä
10 ml	vadelmaviinietikkaa
2 rkl	hapanimeläkastiketta
50 g	thai-mangoa
50 g	makeaa ja kypsää ananasta
	hieman currya
1 hyppyselli nen	sokeria
	vastajauhettua pippuria

Korianterimajoneesi:

60 g	majoneesia
30 g	ranskankermaa
3 tl	Kikkoman Luonnollisesti valmistettu makea soijakastike
1 rkl	korianteria
3 lorausta	ruiskausta sitruunan

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna maapähkinäöljy kattilassa ja kuullota valkosipuli läpinäkyväksi. Lisää kattilaan sokeri, kanelitangot ja tähtianikset ja kaada joukkoon soijakastike. Kiehauta ja nosta kylmään. Kun marinadi on jäähtynyt, kaada se lasipurkkiin tai keraamiseen astiaan ja nosta lohifilee marinadiin. Peitä kannella tai tuorekelmulla ja nosta jääkaappiin 3–4 päiväksi. Käänteile lohifileetä välillä.

Vaihe 2

Poista suippokaalista kanta ja leikkaa kaali n. 3 mm:n levyisiksi suikaleiksi. Nosta kaalisuikaleet kulhoon, ripottele päälle hieman suolaa ja anna vetäytyä yön yli. Lisää seuraavana päivänä kaalisuikaleiden joukkoon salottisipulit, saksanpähkinäöljy, vadelmaviinietikka ja hapanimeläkastike. Pese mango ja ananas ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Mausta lopuksi currylla, sokerilla ja vastajauhetulla pippurilla.

Vaihe 3

Sekoita majoneesi, ranskankerma ja soijakastike tasaiseksi seokseksi. Lisää joukkoon korianteri, sitruunan mehu, valkosipuli sekä hillottu ja tuore inkivääri. Mausta vastajauhetulla pippurilla, currylla ja inkiväärisiirapilla.

Vaihe 4

Leikkaa lohifilee ohuiksi siivuiksi ja nosta curry-

	mehua
1	valkosipulinkynsi
2 pala	suurta hillottua inkivääripalaa pilkottuina
5 g	raastettua tuoretta inkivääriä
	valkopippuria, currya ja inkiväärisiirappia maun mukaan

kaalisalaatin päälle. Tarjoa korianterimajoneesin ja leivän kanssa