

# Graavilohta ja curry-kaalisalaattia

Ravintosisältö (per annos):  
**2564 kJ / 612 kcal**

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

## AINEKSET

4 annosta

### Marinadi:

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

### Curry-kaalisalaatti:

<b>180 g</b>	suippokaalia
<b>60 g</b>	salottisipuleita pieniksi pilkottuina
<b>30 ml</b>	saksanpähkinäöljyä
<b>10 ml</b>	vadelmaviinietikkaa
<b>2 rkl</b>	hapanimeläkastiketta
<b>50 g</b>	thai-mangoa
<b>50 g</b>	makeaa ja kypsää ananasta
	hieman currya

**1 hyppyselli** sokeria  
**nen**

vastajauhettua pippuria

### Korianterimajoneesi:

<b>60 g</b>	majoneesia
<b>30 g</b>	ranskankermaa
<b>3 tl</b>	Kikkoman Luonnollisesti valmistettu makea soijakastike
<b>1 rkl</b>	korianteria
<b>3 loraus</b>	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. Kääntelee 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 siivuksiksi ja nosta curry-

**1**  
**2 pala**

mehua  
valkosipulinkynsi  
suurta hillottua  
inkivääripalaa pilkottuina  
raastettua tuoretta  
inkivääriä  
valkopippuria, currya ja  
inkiväärisiirappia maun  
mukaan

kaalisalaatin päälle. Tarjoa korianterimajoneesin ja  
leivän kanssa