

Kananmuna-perunapihvit savulohella

kokonaisaika **60 min** 60 min esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
1.911 kJ / 456 kcal

Rasva: **18,5 g** Proteiini: **28,7 g**
Hiilihydraatit: **176 g**

AINEKSET

4 annosta

500 g	perunoita
6	kovaksi keitettyä
	kananmunaa
1	raaka kanamuna
9 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti</u> <u>valmistettu soijakastike</u>
3 rkl	leivänmuruja
4 rkl	vehnäjauhoja
	öljyä paistamiseen
200 g	savulohta
1	tuore kurkku
	ituja

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä perunat ja anna niiden jäähtyä.

Vaihe 2

Raasta keitetyt kananmunat ja perunat karkeaksi raasteeksi. Lisää Ponzu-kastike, raaka kananmuna ja jauhot. Sekoita huolellisesti. Muotoile taikinasta pieniä palloja ja litistä ne. Voit halutessasi pyöritellä pallot leivänmuruissa.

Vaihe 3

Paista pihvit paistinpannussa tilkassa oliiviöljyä kummaltakin puolelta.

Vaihe 4

Tarjoo pihvit savulohi- ja kurkkusiivujen kanssa. Ripottele päälle ituja.