KIKKOMAN

Kirjolohi-wellington ja kirsikkatomaattisalaatti

kokonaisaika **110 min** **10 min** esivalmistelut **30 min** valmistus **70 min** jäähdyttäminen

Ravintosisältö (per annos):
2.597,5 kJ / 620,5 kcal

Rasva: **34,8 g** Proteiini: **29,8 g**
Hiilihydraatit: **43 g**

AINEKSET

2 annosta

220 g	kirjolohifileetä (tai lohifileetä)
0,5 rkl	hunajaa
0,5 rkl	oliiviöljyä
3 rkl	sitruunamehua
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
170 g	voitaikinaa
1	keltuainen

Kirsikkatomaattisalaatti:

380 g	kirsikkatomaatteja
40 g	punasipulia
10	tuoretta basilikanlehteä
1 rkl	sitruunaoliiviöljyä
0,75 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
	Muutama tippa sitruunamehua

VALMISTUS

Vaihe 1

Poista kalafileistä nahka ja ruodot. Leikkaa ne neljään yhtä suureen osaan. Sekoita kulhossa hunaja, oliiviöljy, sitruunamehu ja Kikkomanin soijakastike. Lisää kalapalat ja sekoita. Jätä jääkaappiin marinoitumaan 60 minuutiksi.

Vaihe 2

Jaa kaulittu voitaikinalevy neljään suorakulmioon. Taputtele kevyesti kalanpalat kuiviksi talouspaperilla, ja aseta pala kunkin suorakulmion keskelle. Käännä taikina kalan päälle ja nipistä reunat yhteen. Sivele voitaikina vatkatulla keltuaisella. Paista 180-asteisessa uunissa noin 30-35 minuuttia, kunnes taikina ruskistuu. Anna jäähtyä 5-10 minuuttia.

Vaihe 3

Valmista sillä välin salaatti. Leikkaa kirsikkatomaatit 2-3 osaan. Silppua sipuli ja basilika. Laita kirsikkatomaatit kulhoon ja pirskottele päälle sitruunanmehua. Lisää kulhoon sipuli, basilika, sitruunaoliiviöljy ja Kikkomanin soijakastike.

Vaihe 4

Tarjoile kypsennetty kala salaatin kera.