

Lämmin kvinoakulho, seesamikuorrutettua lohta ja aprikooseja

kokonaisaika **45 min** 10 min esivalmistelut 35 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.211 kJ / 767 kcal

Rasva: **44,6 g** Proteiini: **38,9 g**
Hiilihydraatit: **50,3 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g	kolmiväristä kvinoaa tai tavallista kvinoaa
250 g	lohifilettä
2 rkl	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Sekoitus Soijakastiketta,</u> <u>etikkaa ja sitruunaa</u>
0,5 tl	pippuria
30 g	<u>Kikkoman Panko -</u> <u>japanilaistyylinen rapea</u> <u>korppujauho</u>
10 g	seesaminsiemeniä
2 rkl	öljyä
100 g	parsakaalia
150 g	aprikooseja
1 rkl	tuoretta rosmariiniä
1 rkl	oliiviöljyä
1 tl	<u>Kikkoman Ponzu -</u> <u>Sekoitus Soijakastiketta,</u> <u>etikkaa ja sitruunaa</u>
60 g	luonnonjogurttia
2 rkl	hienonnettua tuoretta minttua
0,5 tl	jauhattua pippuria

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä kvinoaa kypsäksi pakkauksessa olevan ohjeen mukaan.

Vaihe 2

Leikkaa lohifile kahdeksi kappaleesi, ripottele päälle Kikkoman Ponzu -kastiketta ja pippuria, leivitä panko-korppujauholla, johon on sekoitettu seesaminsiemeniä. Paista kummaltakin puolelta kullanuskeiksi.

Vaihe 3

Jaa sillä välin parsakaali pienemmiksi kukinnoiksi ja keitä kovankypsäksi. Puolita aprikoosit, poista siemenet ja grillaa molemmiin puoliin yhdessä rosmariinin kanssa kevyesti rasvatussa pannussa.

Vaihe 4

Sekoita jogurttiin oliiviöljy, Kikkoman Ponzu -kastike, pippuri ja hienonnettu minttu.

Vaihe 5

Jaa keitetty kvinoaa kulhoihin ja lisää jäljellä olevat täytteet.