

# Lohitartar blineille

kokonaisaika **45 min** 30 min marinointi **15 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):  
**536 kJ / 128 kcal**

Rasva: **4,5 g** Proteiini: **6 g**  
Hiilihydraatit: **15,9 g**

## AINEKSET

4 annosta

<b>150 g</b>	tuoretta lohifileetä
<b>2 rkl</b>	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
<b>0,5</b>	päärynä
<b>2</b>	salottisipulia
<b>2</b>	tuoreen korianterin tai persiljan vartta
<b>50 g</b>	tuorejuustoa
<b>20</b>	bliniä
<b>30 g</b>	lohen mätiä
<b>2</b>	tuoreen kirvelin vartta

## VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa lohifilee ohuiksi siivuiksi, mausta soijakastikkeella ja aseta jääkaappiin n. 30 minuutiksi. Kuori ja paloittele päärynä ja salottisipulit pieneksi silpuksi. Hienonna korianteri. Paloittele soijakastikkeella maustetut lohisiivut pieniksi paloiksi ja sekoita päärynän, sipuleiden ja korianterin joukkoon. Levitä blinien päälle ensin tuorejuustoa ja sen päälle lohitartaria. Koristele blinit lohen mädillä ja kirvelillä. Pirskottele päälle muutama tippa soijakastiketta juuri ennen ruokailua.