

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

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

VALMISTUS

Vaihe 1

Leikkaa lohifilee ohuiksi siivuiksi, mausta soijakastikkeella ja aseta jääkaappiin n. 30 minuutiksi. Kuori ja paloitele päärynä ja salottisipulit pieneksi silpuksi. Hienonna korianteri. Paloitele 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.