

Lohivartaat ja dippikastike

kokonaisaika **140 min** 20 min esivalmistelut **120 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
857 kJ / 204 kcal

Rasva: **13,4 g** Proteiini: **16,7 g**
Hiilihydraatit: **3,6 g**

AINEKSET

8 annosta

600 g ruodotonta ja nahatonta lohta, leikattuna kuutioiksi

50 ml Kikkoman gluteeniton Teriyakimarinadi limettilohkoja tarjoiluun kevätsipulia ohuina renkaina (haluttaessa koristeluun)

Teriyaki-dippi:

100 ml Kikkoman gluteeniton Teriyakimarinadi

2 tl hienoksi raastettua inkivääriä

0,5 tl wasabitahnaa puolikkaan limetin mehu

Chili-majoneesidippi:

4 rkl kevytmajoneesia

1 rkl chilikastiketta

VALMISTUS

Vaihe 1

Nosta lohikuutiot kulhoon ja kaada päälle gluteeniton Teriyaki-marinadi. Anna marinoitua jääkaapissa vähintään 2 tuntia. Anna grillitikkujen liota vedessä marinoinnin ajan.

Vaihe 2

Dippikastikkeiden valmistus: Sekoita 1 rkl gluteenitonta Teriyaki-marinadia, raastettu inkivääri ja wasabitahna tahnamaiseksi seokseksi. Kaada joukkoon vähitellen loput gluteenittomasta Teriyaki-marinadista sekä limetin mehu. Valmista chili-majoneesidippi sekoittamalla majoneesi ja chilikastike keskenään erillisessä kulhossa.

Vaihe 3

Työnnä jokaiseen grillitikkuun 3 lohikuutiota. Kuumenna grilli tai grillipannu ja paista vartaita jokaiselta puolelta 3 minuuttia. Tarjoile paistetut vartaat dippikastikkeen kanssa. Tarjoa lisäksi sitruunalohkoja, joista jokainen voi puristaa mehua kalan päälle. Halutessasi voit ripotella dippikastikkeiden päälle kevätsipulia.