KIKKOMAN

Lounasleivät lohitäytteellä

kokonaisaika **15 min** **10 min** esivalmistelut **5 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.096 kJ / 501 kcal

Rasva: **32,5 g** Proteiini: **20,7 g**
Hiilihydraatit: **31 g**

AINEKSET

2 annosta

150 g	paistettua lohta
0,5	limetin mehu
0,5	sitruunan mehu
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
1 rkl	silputtua persiljaa
4 viipaletta	hapanleipää
20 g	rucolaa
0,25 nippu	vihreää parsaa
1 rkl	oliiviöljyä
1 rkl	seesaminsiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g paistettua lohta - **0,5** limetin mehu - **0,5** sitruunan mehu - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1 rkl** silputtua persiljaa
Poista lohesta nahka, murusta se haarukalla ja sekoita joukkoon limetin ja sitruunan mehu, Kikkomanin vähäsuolainen soijakastike sekä persilja.

Vaihe 2

4 viipaletta hapanleipää - **20 g** rucolaa
Levitä lohitahna kahdelle leipäviipaleelle ja asettele rucola niiden päälle. Laita toiset leipäviipaleet leipien päälle.

Vaihe 3

0,25 nippu vihreää vparsaa - **1 rkl** oliiviöljyä - **1 rkl** seesaminsiemeniä
Paista parsa oliiviöljyssä. Ripottele seesaminsiemenet päälle ja tarjoile leipien kera.