KIKKOMAN

Peruna-juustowrap lohitäytteellä

kokonaisaika **30 min** **10 min** esivalmistelut **15 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.669 kJ / 880 kcal

Rasva: **58 g** Proteiini: **50,2 g**
Hiilihydraatit: **35,5 g**

AINEKSET

2 annosta

Peruna- ja juustokerros:

0,25 tl	suolaa
400 g	keskikokoisia perunoita
1 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
2 tl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
120 g	raastettua juustoa (puolet mietoa goudaa, puolet mozzarellaa)

Teriyaki-lohi:

250 g	tuoretta nahatonta lohifileetä
3 rkl	Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike

Chili-avokadolevite:

1	pieni avokado
60 g	tuorejuustoa
2 tl	Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa
3 hyppyselli	vastajauhettua
stä	mustapippuria
1 hyppyselli	chilijauhetta tai
nen	chilihiutaleita

Koristeeksi:

7	retiisiä
0,5	ruukku vesikrassia

VALMISTUS

Vaihe 1

0,25 tl suolaa - **400 g** keskikokoisia perunoita - **1 rkl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy - **2 tl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **120 g** raastettua juustoa (puolet mietoa goudaa, puolet mozzarellaa)
Lämmitä uuni 200 asteeseen ja peitä uunipelti leivinpaperilla. Ripottele leivinpaperille hieman suolaa. Kuori perunat ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Asettele viipaleet limittäin uunipellille kahden suorakulmion muotoon. Sivele perunat Kikkoman seesamiöljyllä, valuta päälle ponzu-sitrussoijakastike, ripottele päälle juustoraaste ja paista uunissa 15–18 minuuttia.

Vaihe 2

250 g tuoretta nahatonta lohifileetä - **3 rkl** Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike
Leikkaa lohi noin 1,5 cm leveiksi suikaleiksi ja sivele ne Kikkoman teriyaki-wokkikastikkeella. Asettele lohi uunivuokaan ja paista uunissa perunoiden kanssa 10–15 minuuttia.

Vaihe 3

1 pieni avokado - **60** tuorejuustoa - **2 tl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa - **3 hyppysellistä** vastajauhettua mustapippuria - **1 hyppysellinen** chilijauhetta tai chilihiutaleita
Muusaa avokadon hedelmäliha, sekoita joukkoon tuorejuusto ja mausta ponzu-sitrussoijakastikkeella, pippurilla sekä chilillä.

Vaihe 4

7 retiisiä - **0,5** ruukku vesikrassia
Leikkaa retiisit paperinohuiksi siivuiksi ja leikkaa krassi ruukusta. Käännä perunalevyt ympäri, levitä niille chili-avokadolevitettä, päällystä lohisuikaleilla, koristele retiiseillä ja krassilla, taita varovasti ja tarjoile.