

Seilorin punajuurisilli ja omena-sellerisalaatti

kokonaisaika **40 min** 30 min esivalmistelut 10 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
6207.1 kJ / 1483.8 kcal

Rasva: **73,2 g** Proteiini: **97,9 g**
Hiilihydraatit: **100,9 g**

AINEKSET

4 annosta

Silli:

8 sillifileetä
1 sipuli
5 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
4 rkl punajuurimehua
2 rkl sokeria
2 rkl tilliä

Omena-sellerisalaatti:

300 g selleriä
2 hyppysellin suolaa
2 omenaa
10 g persiljaa
4 rkl ranskankermaa

Leipä:

8 viipale ruisleipää
oliiviöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

8 sillifileetä - **1** sipuli - **5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **4 rkl** punajuurimehua - **2 rkl** sokeria - **2 rkl** tilliä
Huuhtelee sillifileet ja taputtelee kuiviksi. Leikkaa sipuli ohuiksi siivuiksi. Sekoita Kikkomanin soijakastike, punajuurimehu, sokeri ja tilli. Marinoi silliä seoksessa 4 tuntia. Nosta sillifileet pois marinadista ja valuta kuiviksi talouspaperin päällä.

Vaihe 2

300 g selleriä - **2 hyppysellinen** suolaa - **2** omenaa - **10 g** persiljaa - **4 rkl** ranskankermaa
Kuori sellerinvarret ja poista säikeet. Raasta varret. Suolaa selleriraaste ja jätä odottamaan 10 minuutiksi. Kuori omenat ja leikkaa pieniksi kuutioiksi. Lisää sellerin joukkoon. Huuhtelee, kuivaa ja silppua persilja. Sekoita ranskankerma sellerin, omenan ja persiljan joukkoon.

Vaihe 3

8 viipale ruisleipää - oliiviöljyä
Pirskottelee oliiviöljyä ruisleipäviipaleiden päälle ja laita leivät 180-asteiseen uuniin n. 8 minuutiksi.