

# 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  
Huuhtele sillifileet ja taputtele 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. Huuhtele, kuivaa ja silppua persilja. Sekoita ranskankerma sellerin, omenan ja persiljan joukkoon.

### Vaihe 3

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