

Soijakastikkeella maustettu appelsiinimarinadi lohelle

kokonaisaika **135 min** 5 min esivalmistelut **120 min** marinointi **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.013 kJ / 483 kcal

Rasva: **28 g** Proteiini: **45,3 g**
Hiilihydraatit: **10,7 g**

AINEKSET

2 annosta

100 ml Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
60 ml vastapuristettua appelsiinimehua
400 g tuoretta lohta (file)
Orange slices for garnishing

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita soijakastike ja appelsiinimehu.

Vaihe 2

Leikkaa kala 2–4 palaan. Laita kala marinadiin ja anna maustua 2–3 tunnin ajan.

Vaihe 3

Paista marinoitu kala pannulla, grillissä tai uunissa.

Vaihe 4

Pirskota tarvittaessa kalan päälle lisää marinadia grillauksen aikana.

Vaihe 5

Tarjoa kuumana. Koristele appelsiinisiivuilla. Lisukkeeksi sopii hyvin couscous.

Sekoita couscousin sekaan persiljaa, tomaattia ja kurkkua.