

Täysjyvätetut savulohen, raejuuston ja kurkun kera

kokonaisaika **20 min** 5 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.445 kJ / 584 kcal

Rasva: **25,1 g** Proteiini: **39,6 g**
Hiilihydraatit: **50,0 g**

AINEKSET

2 annosta

100 g täysjyvä-spelttijauhoa
35 g hirssijauhoa
1 tl leivinjauhetta
220 ml kefiiriä
2 kananmunaa
2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Päälle:

100 g savulohta
150 g raejuustoa
1 kurkku
1 tl tuoretta tilliä
1 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy

VALMISTUS

Vaihe 1

Sekoita hyvin kaikki lettutaikinan ainekset

Vaihe 2

Kaada kuumalle paistinpannulle tilkka Kikkomanin seesamiöljyä. Lisää pannulle n. ruokalusikallisen verran lettutaikinaa per lettu. Kun letun pinta alkaa kuplia, käännä se ympäri.

Vaihe 3

Siirrä letut lautaselle. Ripottele raejuusto letuille ja asettele sen päälle lohi- ja kurkkuviipaleet. Ripottele päälle seesaminsiemeniä ja tilliä. Voit myös käyttää muita lempiyrttejäsi.