KIKKOMAN

# Teriyaki-lohi kulhossa

kokonaisaika **150 min** **15 min** esivalmistelut **120 min** marinointi **15 min** valmistus

## AINEKSET

**2 annosta**

| | |
|---|---|
| **2** | lohifileetä (200 g / filee) |
| **8 rkl** | Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike |
| **1** | kesäkurpitsa |
| **120 g** | riisiä |
| **1** | avokado |
| **200 g** | pinaattia |
| **2** | pientä paprikaa |
| **3** | varsisellerin vartta |
| **75 g** | kirsikkatomaatteja |
| | suolaa ja pippuria |
| | hieman oliiviöljyä |

## VALMISTUS

### Vaihe 1

Marinoi lohifileet Paahdetuilla seesaminsiemenillä maustetussa Teriyaki-kastikkeesssa ja anna vetäytyä jääkaapissa useamman tunnin. Nosta lohifileet uunivuokaan ja sivele fileet marinadilla useampaan kertaan. Aseta vuoka noin 90-asteiseen uuniin ja paista ylä- ja alalämmöllä 35-40 minuutin ajan.

### Vaihe 2

Huuhdo riisi. Kaada kattilaan vettä noin kaksinkertainen määrä riisin määrään verrattuna. Keitä riisi suolatussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Valmistele seuraavaksi kasvikset. Huuhdo ja pilko varsiselleri. Pese paprika, poista siemenet ja kanta, ja leikkaa suurehkoiksi paloiksi. Leikkaa kesäkurpitsasta kanta pois ja pilko kesäkurpitsa paksuiksi siivuiksi.

### Vaihe 3

Kaada paistin- tai grillipannulle hieman oliiviöljyä ja kuumenna pannu. Nosta kasvikset pannulle, mausta suolalla ja pippurilla ja paahda kasviksia lyhyen aikaa.

### Vaihe 4

Kiehauta pinaatti pienessä määrässä vettä. Kuori avokado, poista kivi ja leikkaa siivuiksi. Huuhdo ja puolita kirsikkatomaatit. Jaa riisi kahteen kulhoon, nosta riisin päälle ensin paahdettuja kasviksia ja sitten pinaattia. Aseta lopuksi päälle lohifileet ja koristele avokadosiivuilla ja kirsikkatomaateilla.