KIKKOMAN

Teriyaki-seesamilohi & lyttyperunat

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

Ravintosisältö (per annos):
5.543 kJ / 1.327 kcal

Rasva: **96,7 g** Proteiini: **57,4 g**
Hiilihydraatit: **54,7 g**

AINEKSET

2 annosta

Perunat:

6	pientä perunaa
0,5 tl	suolaa

Lohi:

400 g	lohifileetä
0,5 tl	suolaa
1 hyppyselli nen	vastajauhettua mustapippuria
100 g	paahdettuja valkoisia seesaminsiemeniä
1 rkl	oliiviöljyä
100 ml	Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike

Perunoiden viimeistelyyn:

1 tl	oliiviöljyä
1	valkosipulinkynsi viipaleina
4 tl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
4 tl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Annoksen viimeistelyyn:

1 rkl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Salaatti:

100 g	salaattisekoitusta
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl	oliiviöljyä

VALMISTUS

Vaihe 1

6 pientä perunaa - **0,5 tl** suolaa
Pese perunat ja laita ne kattilaan, jossa on suolattua vettä. Kiehauta vesi ja keitä perunat kypsiksi. Valuta vesi pois ja litistä jokaista perunaa kevyesti esim. veitsen lappeella.

Vaihe 2

400 g lohifileetä - **0,5 tl** suolaa - **1 hyppysellinen** vastajauhettua mustapippuria - **100 g** paahdettuja valkoisia seesaminsiemeniä
Mausta lohifileet suolalla sekä pippurilla ja kuorruta sitten seesaminsiemenillä kevyesti painellen.

Vaihe 3

1 rkl oliiviöljyä - **100 ml** Kikkoman hunajaa sisältävä, savun makuinen teriyaki BBQ-kastike
Paista lohifileet oliiviöljyssä keskilämmöllä kypsiksi. Ota pannu pois liedeltä ja sivele lohifileet Kikkoman teriyaki-BBQ-kastikkeella.

Vaihe 4

1 tl oliiviöljyä - **1** valkosipulinkynsi viipaleina - **4 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy **4 tl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Paista toisella pannulla valkosipulia ja perunoita vaiheesta 1 oliiviöljyssä keskilämmöllä, kunnes ne ovat rapeita ja kullanruskeita. Valuta perunoiden päälle Kikkoman seesamiöljyä ja Kikkoman soijakastiketta.

Vaihe 5

1 rkl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Asettele rapeat perunat ja lohifileet lautasille ja

valuta lohen päälle vielä Kikkoman seesamiöljyä ennen tarjoilua.

Vaihe 6

100 g salaattisekoitusta - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** oliiviöljyä
Huuhtele salaatinlehdet ja sekoita joukkoon Kikkoman soijakastike ja oliiviöljy. Tarjoile perunoiden ja lohen kera.