KIKKOMAN

Teriyakilohta riisinuudelien kera

kokonaisaika **20 min** **10 min** esivalmistelut **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.022 kJ / 722 kcal

Rasva: **24 g** Proteiini: **34 g**
Hiilihydraatit: **91 g**

AINEKSET

2 annosta

250 g	lohifileetä
2 rkl	sitruunamehua
1 rkl	chilihiutaleita
1 rkl	tuoretta timjamia
1 rkl	tuoretta rosmariinia
3 rkl	Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike
1 rkl	oliiviöljyä
200 g	riisinuudeleita
1 tl	mustia seesaminsiemeniä
0,5	sitruuna tarjoiluun

VALMISTUS

Vaihe 1

250 g lohifileetä - **2 rkl** sitruunamehua - **1 rkl** chilihiutaleita - **1 rkl** tuoretta timjamia - **1 rkl** tuoretta rosmariinia
Leikkaa lohifilee kahteen osaan. Hiero sen pintaan sitruunamehu, chilihiutaleet ja silputut yrtit.

Vaihe 2

3 rkl Kikkoman paahdetuilla seesaminsiemenillä maustettu teriyaki wokkikastike - **1 rkl** oliiviöljyä
Paista fileitä parilapannulla oliiviöljyssä. Käännä fileet ympäri ja valele teriyakikastikkeella. Jatka paistamista vielä 2-3 minuuttia.

Vaihe 3

200 g riisinuudeleita
Valmista sillä välin riisinuudelit pakkauksen ohjeen mukaisesti.

Vaihe 4

1 tl mustia seesaminsiemeniä - **0,5** sitruuna tarjoiluun
Asettele valutetut nuudelit lautasille ja lohifileet niiden päälle. Ripottele päälle seesaminsiemeniä ja tarjoile sitruunalohkojen kera.