

Lohisalaatti

Ainesosat



2 annosta



Korkeintaan 60
minuuttia



Kala

Lohisalaatti

- 1 iso bataatti
- 1 iso parsakaali
- 1 kukkakaali
- oliiviöljyä
- timjamia
- hunajaa
- suolaa
- mustapippuria
- 1.5 tl valkosipulia
- 2 tl inkivääriä
- 1 rasia salaattisekoitusta
- 1 avokado
- 500 g lohta, annospaloiksi leikattuna



Kuorrute

- öljyä
- suolaa
- mustapippuria
- sitruunankuorta
- auringonkukansiemeniä
- hampunsiemeniä
- kurpitsansiemeniä
- seesaminsiemeniä

Porkkana-inkiväärikastike

- 1 iso porkkana, soseutettuna
- 0.75 dl oliiviöljyä
- 1 tl misoa
- 0.5 dl vettä
- 2 rkl appelsiinimehua

- suolaa
- 1 rkl agavesiirappia
- 1.5 rkl inkivääriä, raastettuna
- 0.25 tl valkosipulia, raastettuna
- 0.5 dl punajuurimehua

Resepti työvaiheittain

Kuori kasvikset ja leikkaa samankokoisiksi paloiksi. Mausta inkiväärillä, valkosipulilla, suolalla, pippurilla, lorauksella hunajaa, sekä oliiviöljyllä. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30-37 minuuttia. Leikkaa lohi paloiksi, mausta suolalla ja mustapippurilla. Raasta päälle sitruunankuorta ja lisää siemeniä. Paista 170-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Tarjoile vihannekset ja lohi salaatin ja inkiväärikastikkeen kera.

Soseuta keitetty porkkana, lisää nesteet ja mausta suolalla, agavesiirapilla, inkiväärillä ja valkosipulilla. Lisää vettä tarvittaessa jos haluat että kastike ei ole liian paksua.

Soveltuu lapsille: ei

Soveltuu kasvissyöjille: ei

Ohjelmasta

Sara leipoo



Reseptin luoja:

Sara La Fountain