

# Grillattua lohta paprikakastikkeen kera

Paprikakastike sopii hyvin myös grillatun lihan ja broilerin kanssa.

**Valmistelut: 6 minuuttia**

**Kypsyminen: 14 minuuttia**

**4 annosta**

2	punaista paprikaa
2	kuorimatonta valkosipulin kynttä
2 tl	punaviinietikkaa
1 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
4 (á 120 g)	lohiviipaleita

1. Pane grilli kuumenemaan. Asettele paprikat uunivuokaan ja grillaa joka puolelta, kunnes niiden pinta on mustunut rakoille (**5-8 minuuttia**). Siirrä paprikat paperipussiin ja sulje pussi hyvin (**höyry jää pussiin ja paprikoiden kuoriminen helpottuu**). Anna jäähtyä 10 minuuttia.
2. Paprikoiden jäähtyessä kääri valkosipulin kynnet folioon. Paahda niitä 5 minuuttia uunin grillissä ja kuori.
3. Poista paprikoista kuori, siemenet ja kannat. Pidä koko ajan astiaa paprikoiden alla, jotta niiden mehu ei mene hukkaan. Soseuta tehosekoittimessa paprikat, valkosipulin kynnet, viinietikka ja öljy.
4. Grillaa lohiviipaleiden kumpaakin puolta 2-3 minuuttia. Asettele kalat lämmitetyille tarjoiluvadille ja nosta runsaat 2 rkl kastiketta kullekin viipaleelle.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 211

Rasvaa yhteensä 11 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 84 mg

Proteiineja 25 g

Hiilihydraatteja 3 g

Natriumia 60 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal