

Grillattua lohta piparjuurikastikkeen kera

Piparjuurikastikkeen kirpeys ja lohien täyteläinen maku täydentävät toisiaan.

Valmistelut: 4 minuuttia Grillaus: 4 minuuttia 4 annosta	
3 dl	maustamatonta jogurttia
3	vihersipulia silputtuna
noin 10	retiisiä pienittynä
3 rkl	raastettua piparjuurta
2 ripausta	rouhittuja kuminansiemeniä
2 ripausta	mustapippuria
2 tl	sitruunamehua
2 tl	öljyä
4 viipaletta (á 120 g)	lohta
	sitruunaa koristamiseen
<ol style="list-style-type: none">1. Valmista kastike sekoittamalla jogurtti, silputut vihersipulit ja retiisit, piparjuuriraastetta maun mukaan, kuminaa ja mustapippuria.2. Kuumenna grilli. Sekoita sitruunamehu, öljy ja ripaus mustapippuria ja sivele seoksella lohiviipaleet molemmin puolin. Aseta kalat kevyesti voidellulle pellille ja grilla	

kummaltakin puolelta 2-3 minuuttia, kunnes kala on keskeltä kypsää.

3. Aseta lohifileet lämmitetyille lautasille. Nosta kalojen viereen muutama lusikallinen kastiketta. Korista annokset sitruunalohkoilla.

VINKKI:

Vaikka lohessa on varsin paljon rasvaa, se sisältää runsaasti terveellisiä omega-3-rasvahappoja.



vihersipuli

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 265

Rasvaa yhteensä 15 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 3 g

Kolesterolia 107 mg

Proteiineja 25 g

Hiilihydraatteja 8 g

Natriumia 134 mg

Kuituja 1 g

Sokeria lisätty 0 kcal