

# Lohta kurkku-tillikastikkeessa

Raikas kurkku-tillikastike täydentää erinomaisesti lohien hienostuneen maun.

Lohta kurkku-tillikastikkeessa on kevyt kalaruoka.

<b>Valmistelut: 10 minuuttia</b> <b>Kypsyminen: 30 minuuttia</b> <b>6 annosta</b>	
1 kg	lohifileetä
hieman	suolaa
1	pieni kurkku kuorittuna ja kuutioituna, ilman siemeniä
1 dl	maustamatonta jogurttia
2 tl	tuoretta tilliä hienoksi silputtuna tai $\frac{1}{2}$ tl tillin siemeniä
1 tl	rasvatonta maitoa tai vettä
$\frac{1}{2}$ tl	sokeria
$\frac{1}{2}$ tl	sinappia
1 ripaus	suolaa
vastajauhettua	musta- tai valkopippuria
1. Kuumenna uuni + 180°-asteeseen. Ripottele lohelle varovasti suolaa. Kääri kala reilun kokoiseen folioon. Aseta lohipaketti uunivuokaan ja kaada vuokaan tilkka kylmää vettä. Paista uunissa, kunnes lohi on pehmeää haarukalla kokeiltaessa ( <b>noin</b>	

**30 minuuttia).**

2. Sekoita kurkkukuutiot, jogurtti, tilli, maito, sokeri, sinappi, suola ja mustapippuri kulhossa. Peitä kulho ja laita jääkaappiin odottamaan kalan kypsymistä.
3. Irrota lohen nahka varovasti. Siirrä kala tarjoiluvadille. Tarjoa kastike erillisestä kastikekulhosta. Lohen kanssa maistuvat juustossa uinuvat artisokansydämet.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	254
Rasvaa yhteensä	14 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	5 g
Kolesterolia	116 mg
Proteiineja	30 g
Hiilihydraatteja	2 g
Natriumia	65 g
Kuituja	0 g
Sokeria lisätty	2 kcal