

Mausteinen uunilohi ja limetti-perunamurska

Helppoa ja hyvää kalaruokaa. Perunamurska saa makua limetistä.



1 KIRJOLOHIFILEE (N. 600 G)

SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

1 RKL ÖLJYÄ

3 RKL SOIJAA

2 RKL SRIRACHA -KASTIKETTA TAI SWEET CHILI
-KASTIKETTA

2 RKL HUNAJAA

1 VALKOSIPULINKYNSI

Jogurttikastike:

3 DL MAUSTAMATONTA JOGURTTIA

1 LIMETIN PURISTETTU MEHU

1 VIHREÄ CHILI

SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

Perunamurska:

1 KG JAUHOISIA PERUNOITA (ROSAMUNDA)

3 RKL OLIIVIÖLJYÄ

SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

1 LIMETIN MEHU

LISÄKSI:

½ KURKKU/PIENI KURKKU VIIPALEINA

1. Laita uuni kuumentamaan 200-asteiseksi. Kuori perunat ja laita kiehumaan suolalla maustettuun veteen.
2. Laita lohifilee nahkapuoli alaspäin leivinpaperin päälle uunivuokaan tai uunipellille. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Sekoita pienessä kulhossa öljy, soija, sriracha (tai sweet chili -kastike) ja hunaja. Purista mukaan valkosipulinkyntsi ja sekoita. Sivele kastike lohifileen pinnalle. Paista uunissa 15-20 minuuttia. Valmista kastike. Hienonna chili ja lisää jogurtin joukkoon.
3. kaikki mausteet. Sekoita. Kun perunat ovat kypsiä, kaada vesi pois ja murskaa perunat puuhaarukalla tai perunasurvimella. Mausta oliiviöljyllä, suolalla, mustapippurilla ja limetinmehulla. Tarjoa mausteinen uunilohi perunamurskan, jogurttikastikkeen ja kurkkuviipaleiden kera.
- 4.
- 5.

Vinkki: Jos koko perhe ei pidä chilin takapotkusta, niin jätä osa lohifileestä ilman maustekastiketta!