



Paistettua lohta, perunoita & vihreää salaattia



Tässä varmasti monelle tuttu kesäruoka!

Perunat:

N. 800 G VARHAISPERUNOITA
2 KEVÄTSIPULIA
1 RKL VOITA
1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
½ SITRUUNAN MEHU
½ RUUKKU TILLIÄ

Lohi:

1 KIRJOLOHIFILEE
1 TL SUOLAA
½ TL MUSTAPIPPURIA
PAISTAMISEEN ÖLJYÄ

Vihreä salaatti:

1 RUUKKU SALAATTIA
2 TOMAATTIA
1 PSS RETIISIÄ
1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
1 TL VALKOVIINIETIKKAA
RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

1.

Laita vesi kiehumaan perunoita varten. Harjaa perunat puhtaiksi ja keitä suolalla maustetussa vedessä kypsiksi. Suikaloi varsisipulit ja hienonna tilli.

2.

Huuhtele salaatti ja revi kulhoon. Viipaloi sekaan tomaatit ja pestyt retiisit. Mausta suolalla, mustapippurilla, oliiviöljyllä ja valkoviinietikalla.

3.

Leikkaa lohi annospaloiksi. Mausta palat suolalla ja mustapippurilla.

4.

Kuumenna paistinpannu. Lisää pannulle öljyä ja paista lohivaloja ensin nahkapuoli alaspäin noin 3 minuuttia keskilämmöllä. Käännä palat ja jatka paistamista vielä 1 minuutti. Siirrä sen jälkeen sivuun odottamaan ja vetäytymään

5.

Sekoita sipulit ja tilli kypsien valutettujen perunoiden joukkoon. Mausta perunat voilla, oliiviöljyllä, suolalla, mustapippurilla ja purista joukkoon sitruunan mehua.

6.

Tarjoo paistetut lohivalat perunoiden ja vihreän salaatin kanssa.



35min.

Vinkki! Voit myös grillata lohifileen kokonaisena. Perunat valmistuvat myös maukkaiksi folionyyteissä grillissä. Keitä perunat vain ensiksi kypsiksi, lisää nyytteihin samat mausteet kuin ohjeessa ja kääri nyytiksi. Grillaa nyyttejä noin 15 minuuttia keskilämmöllä.