Soija-hunajalohi

AINEKSET NELJÄLLE
- 600 g lohifileetä neljään palaan leikattuna

KALAN MARINADI
- 2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
- 2 cm pätkä inkivääriä hienonnettuna
- 4 rkl Hunajayhtymän hunajaa
- 3 rkl soijaa
- ruokaöljyä
- suola ja pippuri

Huuhtaise lohifileet ja jätä kuivumaan. Sekoita kalalle marinadi. Laita lohi astiaan ja kaada marinadi päälle. Marinoi kylmässä 1/2 – 4 tuntia.

Ota pinnoitettu pannu ja lorauta siihen hiukan ruokaöljyä. Valuta lohet marinadista (säästä marinadi) ja laita pannulle ensin nahkapuoli alaspäin. Paista nahkapuolelta pari minuuttia ja käännä. Mausta suolalla ja pippurilla. Paista kypsäksi, mutta älä narisevan kuivaksi. Tuoreen Norjan lohen voi jättää punakaksi keskeltä.

Siirrä lohet pannulta vetäytymään ja kiehauta nopeasti loput marinadit samalla pannulla sakeaksi kastikkeeksi. Lusikoi kastike lohen päälle juuri ennen tarjoilua. Tarjoa soija-hunajalohi esimerkiksi bulgur-salaatin kanssa.

SUOMALAINEN HUNAJA on puhdas luonnontuote. joka SYVENTÄÄ raaka-aineiden MAKUA ruuassa ja leivonnassa.

HUNAJA YHTYMÄ

Aidon hyvän tekijä

HUNAJA.FI • MIELEINEN.FI • HONEYSTY.FI

RESEPTIKIRJASTO

Tutustu monipuolisiin resepteihimme: hunaja.fi/reseptit ja mieleinen.fi/reseptit

TILAA HUNAJASI HELPOSTI KAUPPA.HUNAJA.FI