



Lõhefilee köögiviljadega vürtsikas kastmes



Kogus: 4 portsjonit

Kalorid: 120 kcal

Ettevalmistusaeg: 25 min.

Valmistusviis

1. Küpsetage lõhe praeahjus või valmistage aurukeetjas, jahutage ja murdke tükkideks.
2. Roheline hernes keetke sulatamata 5-7 minutit, kuni hernes on pehme. Kurnake ja valage hernes üle jääkülma veega või tõstke jää peale.
3. Peske salatilehed, tahendage ja kastke oliiviõliga.
4. Kurk lõigake viiludeks
5. Maitsestamiseks segage mett, sinepit ja õunaädikat.
6. Tõstke salatilehed ja roheline hernes taldrikutele. Kastke osa maitseseguga, vajadusel lisage soola, tõstke juurde kurk, lõhe ja valage üle järelejäänud kastmega.

Soovitused

Seda salatid võib valmistada purgi lõhe või tuunikalaga.

Koostisosad

Lõhefilee	400 g
Roheline hernes, 425ml	1/2 purki
Värske kurk	2 tk
Lehtsalat	100 g
Sinep	1 spl
Mesi	1 spl
Õunaäädikas	4 spl
Oliiviõli	3 spl