KIKKOMAN

# Ananāsu majonēzes mērce ar laša tako

Kopējais laiks **35 min.** **25 min.** sagatavošanas laiks **10 min.** gatavošanas laiks **10 min.** atdzesēšanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
**3.471 kJ / 831 kcal**

Tauki: **59 g** Olbaltumvielas: **30,20 g**
Ogļhidrāti: **41 g**

## SASTĀVDAĻA

**2 Porcijas**

| | |
|---|---|
| **100 g** | ananāsa |
| **1** | lociņš |
| **1** | mazs sarkanais čili pipars |
| **1** | ķiploka daiviņa |
| **1** | mazs ingvera gabaliņš (apmēram 1 cm) |
| **1 ēdamk.** | augu eļļas |
| **1 ēdamk.** | cukura |
| **1 ēdamk.** | baltvīna etiķa |
| **4 ēdamk.** | Kikkoman Pozu citronu |
| **30 g** | sarkanā kāposta |
| **3** | salātu lapas |
| **1** | mazs tomāts |
| **100 g** | avokado |
| **250 g** | laša filejas |
| **1 ēdamk.** | Kikkoman Sojas mērce |
| | Svaigi malti pipari |
| **50 g** | majonēzes |
| **6** | tako laiviņas |

## PAGATAVOŠANA

### Solis 1

**100 g** ananāsa - **1** lociņš - **1** mazs sarkanais čili pipars - **1** ķiploka daiviņa - **1 cm** mazs ingvera gabaliņš - **1 ēdamk.** augu eļļas - **1 ēdamk.** cukura - **1 ēdamk.** baltvīna etiķa - **4 ēdamk.** Kikkoman Pozu citronu

Smalki sagriež ananāsu. Sagriež lociņus riņķos. Ļoti smalki sagriež čili, ķiploku un ingveru. Uzkarsē eļļu nelielā pannā un apcep ananāsu, lociņus, ķiploku, ingveru un čili apmēram 3 minūtes. Apkaisa ar cukuru un karamelizē vēl 3 minūtes. Izkausē ar etiķi un Kikkoman Ponzu, īsi uzvāra un apmaisa. Ļauj atdzist apmēram 10 minūtes.

### Solis 2

**30 g** sarkanā kāposta - **3** salātu lapas - **1** mazs tomāts - **100 g** avokado

Smalki sagriez sarkano kāpostu un sagriez salātus strēmelītēs. Izņem tomātam sēklas un sagriez kubiņos kopā ar avokado.

### Solis 3

**250 g** laša filejas - **1 ēdamk.** augu eļļas - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - Svaigi malti pipari

Sagriez laša fileju kubiņos. Uzkarsē eļļu nelielā pannā, apcep lasi apmēram 3 minūtes un pievieno Kikkoman sojas mērci un piparus.

### Solis 4

**50 g** majonēzes - Svaigi malti pipari - **6** tako laiviņas

Sajauc atdzesēto ananasu-ponzu mērci ar majonēzi un pievieno piparus. Uz tako čaumalām uzklāj pusi mērces, piepildi ar sarkanajiem kāpostiem, salātiem, tomātu un avokado, pārkaisi

ar lasi un pasniedz, pārlejot ar atlikušo mērci.