

# 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** Sāls: **30,20 g**  
Ogļhidrāti: **41 g**

## SASTĀVDAĻA

### 2 Porcijas

|                 |                                         |
|-----------------|-----------------------------------------|
| <b>100 g</b>    | ananāsa                                 |
| <b>1</b>        | lociņš                                  |
| <b>1</b>        | mazs sarkanais čili pipars              |
| <b>1</b>        | ķiploka daiviņa                         |
| <b>1</b>        | mazs ingvera gabaliņš<br>(apmēram 1 cm) |
| <b>1 ēdamk.</b> | augu eļļas                              |
| <b>1 ēdamk.</b> | cukura                                  |
| <b>1 ēdamk.</b> | baltvīna etiķa                          |
| <b>4 ēdamk.</b> | <u>Kikkoman Pozu citronu</u>            |
| <b>30 g</b>     | sarkanā kāposta                         |
| <b>3</b>        | salātu lapas                            |
| <b>1</b>        | mazs tomāts                             |
| <b>100 g</b>    | avokado                                 |
| <b>250 g</b>    | laša filejas                            |
| <b>1 ēdamk.</b> | <u>Kikkoman Sojas mērce</u>             |
|                 | Svaigi malti pipari                     |
| <b>50 g</b>     | majonēzes                               |
| <b>6</b>        | 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. Uzkaršē 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 sagriežiet sarkano kāpostu un sagriežiet salātus strēmelītēs. Izņemiet tomātu no sēklām un sagriežiet kubiņos kopā ar avokado.

### Solis 3

**250 g** laša filejas - **1 ēdamk.** augu eļļas - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - Svaigi malti pipari  
Sagriežiet laša fileju kubiņos. Uzkaršējiet eļļu nelielā pannā, apcepiet lasi apmēram 3 minūtes un pievienojiet Kikkoman sojas mērci un piparus.

### Solis 4

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

Sajauciet atdzesēto ananasu-ponzu mērci ar majonēzi un pievienojiet piparus. Uz tako čaumalām uzklājat pusi mērces, piepildiet ar sarkanajiem kāpostiem, salātiem, tomātu un

avokado, pārkaisiet ar lasi un pasniedziet, pārlejot  
ar atlikušo mērci.