KIKKOMAN

Jūrnieka laime: marinēta siļķe ar seleriju un ābolu salātiem un maizi

Kopējais laiks **40 min.** **30 min.** sagatavošanas laiks **10 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
6.207,10 kJ / 1.483,80 kcal

Tauki: **73,20 g** Olbaltumvielas: **97,90 g**
Ogļhidrāti: **100,90 g**

SASTĀVDAĻAS

4 Porcijas

Siļķu filejām:

8	siļķu filejas
1	sīpols
5 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
4 ēdamk.	biešu sulas
2 ēdamk.	cukura
2 ēdamk.	diļļu

Seleriju un ābolu salātiem:

300 g	kātu seleriju
2 šķipsniņas	sāls
2	āboli
10 g	pētersīļu
4 ēdamk.	skābā krējuma

Grauzdiņiem:

8 šķēles	maizes šķēles
	Olīveļļa apslacināšanai

PAGATAVOŠANA

Solis 1

8 siļķu filejas - **1** sīpols - **5 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **4 ēdamk.** biešu sulas - **2 ēdamk.** cukura - **2 ēdamk.** diļļu

Notīri siļķu filejas un nosusini. Sagriez sīpolu plānās šķēlītēs. Sajauc ar Kikkoman Sojas mērci, biešu sulu, cukuru un dillēm. Šajā maisījumā marinē siļķu filejas 4 stundas. Pēc tam notecini siļķu filejas uz virtuves papīra.

Solis 2

300 g kātu seleriju - **2 šķipsniņas** sāls - **2** āboli - **10 g** pētersīļu - **4 ēdamk.** skābā krējuma

Nomizo seleriju, noņemot šķiedras, un sarīvē smalkās strēmelītēs. Apber seleriju strēmelītes ar sāli un ļauj 10 minūtes ievilkties. Nomizo ābolus, sagriez nelielos kubiņos un pievieno selerijām. Noskalo, nosusini un smalki sakapā pētersīļus. Sajauc skābo krējumu ar seleriju strēmelītēm, āboliem un pētersīļiem.

Solis 3

8 šķēles maizes šķēles - Olīveļļa apslacināšanai

Apslaki rudzu maizes šķēles ar olīveļļu un cep cepeškrāsnī 180 °C temperatūrā aptuveni 8 minūtes.