

# Hunajalla ja punajuurella glaseerattua lohta ja wasabikastiketta sokeriton



 15 min.  534 kcal  SteviaSweet Honey

## Valmistus sokeriton

1. Kuori ja raasta punajuuret karkeaksi raasteeksi.
2. Murskaa fenkolinsiemenet morttelissa tai pussissa kaulimen avulla.
3. Aseta lohifilee syväälle lautaselle tai vadille nahkapuoli alaspäin. Sekoita punajuuriraaste, suola ja fenkolinsiemenet keskenään ja hiero lohen pintaan. Anna suolaantua jääkaapissa tunnin ajan.
4. Käännä lohi tunnin jälkeen ja peitä nahkapuoli punajuuriseoksella. Anna maustua vielä tunti.
5. Kuumenna uuni 225 °C.
6. Pyyhi lohi puhtaaksi punajuuresta ja aseta leivinpaperin päälle uunivuokaan nahkapuoli alaspäin. Sivele puolet [SteviaSweet HoneySweet](#) kalan pintaan ja laita kala uuniin.
7. Kypsennä 10 minuuttia ja sivele loppu [SteviaSweet HoneySweet](#) kalan pintaan. Jatka kypsentämistä vielä 8–10 minuuttia.
8. Anna kalan jäähtyä huoneenlämpöiseksi.
9. Sekoita kastikkeen ainekset yhteen ja mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile lohi hyvän leivän, tuoreen tillin, rucolan ja wasabikastikkeen kera.

## Ainekset 6 annosta

### Lohi

600 g	nahallista, ruodotonta lohifileettä
2 (200 g)	punajuurta
1 rkl	fenkolinsiemeniä
50 g	karkeaa merisuolaa
4 rkl	<a href="#">SteviaSweet Honey</a>

### Wasabikastike

200 g	ranskankermaa
1 1/2 tl	wasabia
1 tl	<a href="#">SteviaSweet Honey</a>
1/4 tl	suolaa
	mustapippuria

### Tarjoiluun

6	täysjyväsämpylää
	rucolaa
	tuoretta tilliä

## Ravintoarvot per annos

534	kcal
224	kJ
38	Proteiinia g
47	Hiilihydraatit g
21.5	Rasvaa g