



LOHIPIHVI PURJON JA TOMAATTIEN KANSSA

VALMISTELU- JA KEITTÄMISAIKA: 25 MIN

AINESOSAT

- 2 isoa purjoa viipaloituina, pestyinä ja kuivattuina
- 4 isoa terttutomaattia X viillettyinä alapuolella
- 100 g herkkusieniä
- 2 rkl sitruunamehua
- 2 rkl voita
- 150 ml kasvislientä
- 4 nahatonta lohifileettä, noin 180 g kukin, ruodot poistettu
- 2 rkl oliiviöljyä
- pehmeitä vihreitä yrttejä, esim. persiljaa, ruohosipulia, rakuunaa jne., koristeeksi
- suolaa ja vastajauhettua pippuria

VALMISTAMINEN

1. Ryöppää purjoja 1 litran iCook-kasarissa kiehuvaassa suolavedessä 2–3 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä. Siirrä vedestä jäävesikulhoon reikäkauhalla.
2. Pudota tomaatit kiehuvaan veteen 10–15 sekunniksi. Siirrä jäävesikulhoon reikäkauhalla.
3. Anna tomaattien jäähtyä ennen kuorimista, sienten poistamista ja kuutioimista. Puhdista ja viipaloi sienet ja lisää sitruunamehu välittömästi.
4. Kuumenna voi ja kasvisliemi iCook-pannussa keskimatalassa lämmössä. Lisää purjot ja anna lämmetä.
5. Mausta lohifileet suolalla ja pippurilla. Kuumenna oliiviöljy paistinpannussa keskilämmöllä ja paista lohta noin 3–4 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes se tuntuu kiinteältä ja näyttää läpikuultamattomalta.
6. Lisää purjoihin kuutioituneet tomaatit ja viipaloituneet sienet, lämmitä muutama minuutti ja mausta maun mukaan. Tarjoile lohi ja vihannekset lämpimissä kulhoissa ja koristele yrteillä.