



Grillitud lõhefilee aprikoosisalsaga

Lõuna-Aafrika rannikul süüakse palju grillitud kala, millele on lisatud erinevaid puuvilju ja keediseid.



6-8 IN 45-60 MIN

Lõhe ja marinaad

600 g vikerforelli- või lõhefileed

2 spl oliiviõli

2 spl sojakastet

2 spl sidrunimahla

1 spl tumedat suhkrut

Aprikoosisalsa

2 aprikoosi (või nektariini), kuubikutena

3 rohelist sibulat õhukeste viiludena

1/2 punane paprika, kuubikutena

1/2 punane tšilli (oma maitse järgi), kuubikutena

1 spl sidrunioliiviõli (või oliiviõli ja sidrunimahla)

1/2 spl sojakastet

1 küüslauguküüs, purustatud

värsket koriandrit

sidrunimahla

1. Segage kokku marinaadi komponendid ja pange koos kalaga väiksemasse kilekotti. Sulgege kott tihedalt ja pange külmikusse paariks tunniks marineerima.

2. Tükeldage ja segage aprikoosisalsa komponendid. Laske külmikus tõmmata.

3. Võtke kala kotist välja ja asetage nahaga pool allapoole suuremale fooliumile. Tõstke fooliumi servad ülespoole, et kalarasv ei tilguks grillile. Grillige u 15 minutit või kuni kala on küps. Võite kala ka ahjus küpsetada temperatuuril 180 kraadi u 20–25 minutit.

4. Segage kokku aprikoosisalsa, tõstke see lusikaga kala peale ja kaunistage koriandriga.



Retsept: Louise Mérus

Louise Mérus on Soome kokk, kes on elanud ja õppinud Lõuna-Aafrikas. Tema erioskused on Aafrika rahvustoidud ja maitseained. Louise käte vahel valmivad ka põhjamaisest toorainest Lõuna-Aafrika hõrgutised igale maitsele ja igaks meeleoluks.