

## Soe salat ahjulõhe ja kinoaga

🕒 30 minutit

🌿 gluteenivaba

👤 neljale

### KOOSTISOSAD

### VALMISTAMINE

**600 g lõhefileed**

**1 dl kinoat**

**1 fenkol**

**1 suvikõrvits**

**1-2 sl oliiviõli**

**2 sl hakitud tilli**

**poole sidruni riivitud koor**

**poole granaatõuna  
seemned**

**meelepäraseid võrseid  
või idusid**

**Kaste:**


**4 sl Kreeka jogurtit**

**1 sl sidrunimahla**

**1 sl hakitud tilli**

**1 tl tahiinit**

TOORAINED LEIAD:

 kaubamaja

RETSEPTI  
AUTOR:

**Britt Paju**

Kalla kinoa 2 dl veega potti ja keeda 10 minutit madala kuumuse juures kaane all pehmeks. Lase veidi kaane all tõmmata ja maitsesta kergelt segades soolaga.

Viiluta fenkol ja tükelda suvikõrvits ning tõsta küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile.

Eemalda kalalt nahk ja lõika kala neljaks tükiks. Tõsta kala koos köögiviljadega ahjupaadile ning sega kõik komponendid kergelt vähese õliga ning maitsesta soola, pipra ja riivitud sidrunikoorega. Küpseta 180 kraadi juures u 15 minutit.

Sega köögivili kinoa ja tilliga ning jaga taldrikutele. Lisa kala, kaste ja võrsed ning puista üle granaatõuna seemnetega.