



LOHI-PARSAKAALIVUOKA 4:LLE

SYÖ HYVÄÄ

- 1) NYPI PIENIKSI KUKINNOIKSI 2) TEE KASTIKE 3) SEKOITA KULHOSSA 4) LEVITÄ YHDEKSI KERROKSEKSI VUOKAAN JA PAISTA 225° 10 MIN



1 puristettu valkosipulinkynsi

1 rkl juoksevaa hunajaa

2 rkl soijakastiketta

1 rkl rypsiöljyä



+ kastike

+ 2 rkl pähkinöitä



→ SEKOITA 5 MIN JÄLKEEN

5. KAIPAATKO RUOKAISAMPAA? → KYPSENNÄ PAISTAMISEN AIKANA LISUKKEEKSI TÄYSJYVÄNUUDELEITA

