

Suitsukalasalat toortatraga

100 g toortatart
180 ml vett
20 g sinepiseemneid
10 g õli
Soola maitse järgi
1 pott salatit „Frillice“ (8 lehte)
100 g värsket kurki
100 g paprikat
100 g kõrvitsat
400 g suitsukala (terve kala)
30 g mungoaidusid

Salatikaste

50 g Kreeka jogurtit
40 g majoneesi
10 g ketšupit
40 g piima
20 g murulauku
Soola maitse järgi



1. Vala vesi potti ja lase keema tõusta. Lisa toortatar, sool ja sinepiseemned. Kata pott kaanega ja keeda 12 minutit. Lase jahtuda.
2. Pese salatilehed rohkes vees ja tõsta sõelale nõrguma. Võimalusel kasuta üleliigsest veest vabanemiseks salatikuivatit.
3. Pese värsket kurki ja paprika, koori ning tükelda väikesteks kuubikuteks. Pese ja koori kõrvits, eemalda lusikaga seemned ning tükelda samuti kuubikuteks. Tõsta tükeldatud köögiviljad kaussi.
4. Sega kokku köögiviljad ja keedetud toortatar ning lisa pisut soola.
5. Puhasta teisel lõikelaual suitsukala luudest ja nahast. Lisa kolmandik suitsukalast salatile, ülejäänud jäta hiljem peale laotamiseks.
6. Haki murulauk ja tõsta kaussi. Lisa ülejäänud kastmekomponendid ja sega vispliga kokku.
7. Tõsta toortatrasalat salatilehele. Piserda lusika abil salatile kastet ning puista peale kalatükke.

Nipinurk! Köögiviljad võid asendada vastavalt hooajale. Kaunistuseks võib lisada ka mungoaidusid.

Retsepti autor Taigo Lepik