

Hardall Lüfer Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 8 dk

4 kişilik

Kolay

~176 kcal

Açılış 14/10

Çanakkale hardallüfer salatası, lüferi tane hardal ve yeşillikle buluşturarak serin, canlı ve boğaz esintili bir tabak sunar.

Malzemeler

- 250 gr Lüfer fileto
- 1 yemek kaşığı Tane hardal
- 1 paket Karş yeşillik
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

1. Lüfer fileto larini kurulayın, yeşillikleri yıkayın.
2. Balık 200°C fırında paklaşana kadar 10-12 dakika pişirin.
3. Tane hardal, limon suyu ve zeytinyağı ayrı ayrı kaptan çıkarın.
4. Pişen lüferi iri parçalara ayırıp yeşilliklerin üstüne yerleştirin.
5. Hardallı sosu gezdirip salatayı hemen servis edin.

PÜF NOKTASI

Lüferi iri parçalamak salatada dokusunu korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Serin servis edin, yanında zeytin ekmeği ve limon dilimleri sunun.

Alerjenler

Deniz ürünleri

Hardal