

Izgara Sardalyalı Arapsaç Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 8 dk

4 kişilik

Kolay

~172 kcal

Açılış 14/10

İzmir Körfez usulü Izgara Sardalyalı Arapsaç Salatası, rezene kokulu otu sardalya ve limonla buluşturarak ferah, deniz kokulu ve hafif bir salata sunar.

Malzemeler

- 250 gr Sardalya fileto
- 150 gr Arapsaç
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

1. Sardalyaları tavada ya da ızgarada 3-4 dakika pişirin.
2. Arapsaçı iri doğrayıp servis tabağına yayın.
3. Pişen sardalyaları üstüne dikkatlice yerleştirin.
4. Limon suyu ve zeytinyağıyla tatlandırın.
5. Salatayı bekletmeden hemen servis edin.

PÜF NOKTASI

Sardalyayı 4 dakika ızgarayarak pişirmek etin dağılımını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

İlki servis edin, üstüne limon sıkıp yanına eklemek sunun.

Alerjenler

Deniz ürünleri