

# Hardall Lüfer Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 8 dk

4 kişilik

Kolay

~176 kcal

Açılış 14/10

Çanakkale hardallüfer salatası, 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 Karşık yeşillik
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

## Yapılışı

1. Lüfer etini iri parçalar halinde ayıklayın ve kılçıkları temizleyin.
2. Roka, marul ve dereotunu yıkayın, balık birleşmeden önce serin tutun.
3. Hardal, limon suyu, zeytinyağı ve kapariyi 45 saniye çirpın.
4. Yeşillikleri sosun yarısını harmanlayın, lüferi üstüne yerleştirip kalan sosu damlatın.
5. İnce kırmızı biber ve limon kabuğu rendesiyle servis edin, balığı tekrar karıştırın böylece lüfer lifleri kırılmaz ve tabakta belirgin kalır.

### PÜF NOKTASI

Lüferi iri parçalamak salatada dokusunu korur.

### SERVIS ÖNERİSİ

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

## Alerjenler

Deniz ürünleri

Hardal