

# Izgara Sardalyalı Arapsaç Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 8 dk

4 kişilik

Kolay

~172 kcal

Açılış 4/10

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. Arapsaçı 10 dakikalık sert sapsarın ince kısımlara ayırarak tutun.
2. Sardalyaları yağlı ızgarada her yüzü 3 dakika pişirin, et kurumaması için fazla çevirmeyin.
3. Arapsaç sapsarın kaynar suda 2 dakika haşlayın, arapsaçları son 30 saniyede ekleyin.
4. Limon suyu, zeytinyağı ve sarımsağı 10 dakika arapsaçlarla karıştırın.
5. Sardalyaları salatanın üstüne yerleştirin, balığı parçalamadan limon dilimiyle servis edin.

### PÜF NOKTASI

Sardalyayı 14 dakika ızgara yapmak için yağlı ızgarada kalmamasına dikkat edin.

### SERVIS ÖNERİSİ

11 servis edin, üstüne limon sıkıp yanına eklemek sunun.

## Alerjenler

Deniz ürünleri