

# Ege Esintili Sardalya Ekmek Salatası

Toplam 20 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 8 dk

3 kişilik

Kolay

~264 kcal

Açılış 4/10

İtalyan panzanella'sından esinlenen Ege uyarlaması tavada veyaızgarada pişirilmiş sardalya, bayat ekmeğin kızırtı kütleri, domates, kırmızı soğan ve maydanozla zeytinyağı-limonsosunda buluşur.

## Malzemeler

- 300 gr Sardalya fileto
- 3 dilim Bayat ekmeği
- 2 adet Domates
- 0.3 demet Maydanoz
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 adet Limon (suyu için)
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 0.3 çay kaşığı Karabiber
- 0.5 adet Kırmızı soğan
- 1 diş Sarımsak

## Yapılışı

1. Sardalya filetolarını soğuk suyla durulayıp kağıt havluyla kurulayıp hafif tuzlayıp 5 dakika dinlendirin.
2. Tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile kızdırilmiş sarımsak 30 saniye kavurun. Sardalyalar derili tarafı altta olacak şekilde dizin, orta ateşte 3 dakika pişirin, çevirip 2-3 dakika daha pişirin; iç sıcaklığı 63°C'yi geçmeli, et matlaşmış pul pul ayrılmadan tavadan alın.
3. Bayat ekmeği dilimlerini kuş başı küp doğrayıp tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağıyla orta ateşte 4 dakika her tarafı kızıl olana kadar kızartıp kenara alın.
4. Domatesleri iri küp, kırmızı soğanı yarım ince dilimleyin. Geniş kasede 1 yemek kaşığı zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberi çırpıp dressing hazırlayın.
5. Domates, soğan ve maydanozu dressing ile harmanlayın. Servis tabağına alıp üstüne kızartılmış ekmeğin kütlerini ve pişmiş sardalyaları yerleştirin, hemen sofraya çıkarın.

### PÜF NOKTASI

Sardalyayı çiğ kullanmayın. Sushi-grade olmayan balık parazit ve bakteri riski taşıyabilir. Mutlaka 6-8 dakika tava veyaızgarada pişirin (iç sıcaklığı 63°C'yi geçmeli). Ekmeği salataya son anda katmak daha iyi olacaktır.

### SERVİS ÖNERİSİ

Limon dilimleriyle servis edin; yanına soğuk beyaz şarap veya ayran yakabilirsiniz.

## Alerjenler

Gluten

Deniz ürünleri