BALIKLI SOYA SALATASI

Michael Montignac

500 GR SOYA FİLİZİ
300 GR TAZE MANTAR
250 GR BEZELYE (DONDURULMUŞ)
6 KÜÇÜK DOMATES
1 DEMET TURP
2 LİMONUN SUYU
1 KG BEYAZ ETLİ BALIK (AYIKLANMIŞ)
100 GR SİYAH ZEYTİN
Sos:
ZEYTİNYAĞI
SİRKE
1 SOĞAN
1 DİŞ SARIMSAK
TUZ
KARABİBER

Soya filizlerini yıkayın ve tuzlu kaynar suda 3 dakika haşlayıp, süzün. Soğuk su ile durulayın.
Ayıklanmış balık flatolarını haşlayın, ince ince parçalara bölün. Mantarların ayaklarındaki topraksı kısmı kesin iyice yıkayın. Üzerlerinde limon suyu gezdirin ve uzunlamasına incecik dilimlere ayırın.
Sonra bezelyeleri tuzlu kaynar suda pişirin.
Ardından sosu hazırlayın: 5 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 çorba kaşığı sirke, çok ince kıyılmış soğan, dövülmüş sarımsak tuz ve biberi karıştırın. Tüm sebzeler ve balık parçalarını bu sosla harmanlayıp 20-30 dakika bekletin.
Servisten önce turp, halkalara kesilmiş domates ve siyah zeytinlerle salatanızı süsleyin.

© lezzetler.com tarif no:72391 • adı:BALIKLI SOYA SALATASI • gönderen:huri cihan • indirme tarihi:29.03.2024 - 14:45