



香煎鮭魚暖沙拉 2人份

芥末沙拉醬搭配香煎鮭魚一起享用，更能襯出魚肉鮮美。的滋味和生菜爽脆口感。



桂冠沙拉100g



鮭魚300g、小蕃茄10顆、生菜3片、碗豆苗適量、小黃瓜1根、彩色甜椒各1/4顆



鹽1小匙、黑胡椒粉少許

【芥末沙拉醬】：桂冠沙拉4大匙、芥末籽醬2大匙、檸檬汁2大匙、蜂蜜2大匙

步驟說明



步驟 1

鮭魚切塊狀，抹上鹽和黑胡椒粉，下鍋煎至焦香。



步驟 2

調製芥末沙拉醬備用。



步驟 3

生菜、甜椒等蔬果切好擺盤，再放上煎好的鮭魚，淋上芥末沙拉醬即完成。

小撇步

鮭魚的油脂豐富，鍋子可以不放油直接下鍋香煎。