

香煎三文鱼沙拉

这个香煎三文鱼沙拉是个简单的午饭，很轻松就搞定了，简单好吃。

煎三文鱼原料：

2 块三文鱼（约 300 克）
2 大勺色拉油
1 茶勺现磨的黑胡椒末
盐适量

沙拉原料：

1/4 棵生菜
1 茶勺 现磨的黑胡椒末
1 瓣蒜，细细切碎
2 大勺橄榄油
1 大勺葡萄甜醋（balsamic vinegar）
盐适量



做法：

三文鱼两面撒上盐和黑胡椒，腌 20 分钟。

用中火把铸铁锅烧热，下油，放入三文鱼，每面煎 2 分钟左右。

煎鱼的同时，可以准备沙拉。

生菜清洗干净，甩干水分，撕成小块。在另外一个碗里，混合蒜末，胡椒，橄榄油，醋和盐，搅匀，浇到生菜上。

三文鱼起锅后，放在沙拉表面，就可以开吃啦！