



エスカベツシュ

材料 (4人分)

白身魚……………4切れ	オリーブオイル…大さじ4
塩こしょう…少々	レモン汁……………大さじ2
小麦粉……………適量	塩こしょう……………少々
揚げ油……………適量	砂糖……………小さじ1/2
玉ねぎ……………150g	
トマト……………1個	
パセリ……………2本	

A



作り方

1. 白身魚を厚めのそぎ切りにし、塩こしょうをして5分程度おく。
2. トマトを湯剥きし、種を取り、5mmの角切りにする。玉ねぎ・パセリはみじん切りにして水にさらす。
3. 「1」に小麦粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
4. 揚げた魚が熱いうちに「2」を散らす。
5. 混ぜ合わせたAを「4」にかけ、冷蔵庫で冷やす。