



THOMY®

COUP DE CŒUR: LOUP DE MER

ZUTATEN

Stk küchenfertige Loup de mer

g bunte Karotten

Kopf Chicorée-Salat

El. Olivenöl

Stk Schale und Saft von 1 Zitrone

Prise Salz

Zw Rosmarinzweige zum Garnieren

Zw Thymian

Zw Stängel Basilikum

Flasche Olivenöl

g THOMY Honig Senf Sauce

ANWEISUNG

- Schritt 1

Assaisonner le loup de mer de sel et de poivre. Faire frire dans une poêle avec de l’huile végétale des deux côtés pendant environ 8-10 minutes jusqu’à ce que le tout soit croustillant. Ajouter le romarin et le thym dans la poêle
- Schritt 2

Couper les carottes en fines lamelles à l’aide d’un économe. Faire mariner avec de l’huile d’olive, le zeste du citron râpé, le jus de citron, du sel et du poivre
- Schritt 3

Ajouter des feuilles de chicorée et de basilic aux carottes. Servir le loup de mer et la salade avec la sauce moutarde au miel THOMY.