

16 Ιουλίου 2023

## Γαλέος σαγανάκι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Εκτέλεση

Αλατίζουμε το ψάρι, τουλάχιστον 2 ώρες πριν και το βάζουμε σε μια μικρή ρηχή κατσαρόλα (Δηλ. ταβάς) μόλις να χωράνε σε αυτό τα κομμάτια του. Βάζουμε κρύο νερό, τόσο ώστε να σκεπαστούν λίγο.

Έπειτα βάζουμε στη φωτιά το σκεύος μας. Όταν αρχίσει να βράζει προσθέτουμε το λάδι και σε 15-20 λεπτά τη μουστάρδα, τα μπαχαρικά και τον χυμό λεμονιού. Κουνάμε καλά τον ταβά και σε 1 λεπτό το κατεβάζουμε. Είναι έτοιμο.

ΥΛΙΚΑ :

600 γρ. γαλέος φέτα (κομμένος σε κομματάκια 5 επί 5 εκατοστών)

150 γρ. λάδι

χυμός ενός λεμονιού

1 κουταλιά του γλυκού μουστάρδα

αλάτι

πιπέρι

κύμινο

ρίγανη

Πηγή: [monastiriaka.gr](http://monastiriaka.gr)