

## Γαλέος σαγανάκι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα](#)

Image not found or type unknown



### 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.

Κάντε κλικ [εδώ](#) για όλα τα βιβλία της μοναστηριακής γαστρονομίας.

### 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)