Poêle Bonites

Palamut Tava

2 bonites
1 tasse à thé de farine
1,5 cuillère à café de sel
Pour la grillade ;
1 tasse d'huile végétale

Nettoyez les bonites, puis lavez. Prenez l'eau en trop avec une serviette. Coupez en long puis largeur en 4 morceaux.
Mettez du sel sur chaque morceaux, puis trempez dans la farine.
Mettez de l'huile dans une poêle. Quand elle chauffe, grillez les deux côtés des bonites.
Décorez en compagnie de feuille de persil et des tranches de citron. Puis ramenez à table.

N-B: Après le lavage des bonites, il faut prendre l'eau délicatement. Sinon, les poisson risque de postillonner pendant la grillade.