



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

Cinekop Au Four

Fırında Çinekop



1 kg çinekop
1 oignon moyen
1 citron
6 gousses d'ail
1 tasse d'huile d'olive
1 cuillère à café de piment rouge moulu
1 cuillère à café de sel

- # Nettoyez les çinekop, sortez les têtes. Lavez puis mettez dans un filtre.
- # Huilez un plat de cuisson avec la moitié de l'huile d'olive. Placez les poissons serrement.
- # Rajoutez du sel et du piment rouge moulu. Rajoutez les oignons coupé en demi-cercle et des tranches de citron coupé en rond.
- # Rajoutez enfin l'huile d'olive qui reste.
- # Placez le plat de cuisson au four préchauffé à 190 degrés. Faites cuire environ 50 minutes.
- # Servez chaud.

N-B; L'ail donne un goût différent aux poissons.