



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

Sardines Au Fromage

Peynirli Sardalya



½ kg de sardines
1 tasse de fromage cheddar vieux et râpé
1 grande tasse de thé de chapelure
1 tasse d'eau chaude
3 gousses d'ail
1 œuf
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillère à café de piment rouge moulu
1 cuillère à café de sel

- # Nettoyez l'intérieur des sardines, sortez la tête et lavez.
- # Mettez dans un bol creux, des oeufs, du sel puis mélangez avec une fourchette. Rajoutez de l'huile d'olive, des ails écrasés et du fromage.
- # Rajoutez du piment rouge moulu, de la chapelure et de l'eau petit à petit.
- # Prenez un peu de ce mélange. Couvrez les sardines. (Serrez comme des keftas)
- # Placez les sardeignes dans un plat de cuisson. Placez au four chauffé à 200 degrés.
- # Faites cuire jusqu'à la grillade. Servez chaud.

N-B; Le vieux fromage est utilisé car il fond plus vite que le fromage frais.