



Filet de perche aux épinards

Ispanaklı Levrek Flato



2 percher
500 gr. d'épinards
1 oignon petits
2 gousses d'ail
1 tasse à thé d'huile d'olive
Du sel et du poivre
1 cuillère de farine
2 cuillères à soupe d'huile végétale

Mettez dans une petite casserole, de l'huile végétale, des épinards rincée et coupé en morceau, de l'oignon finement haché et des gousses d'ails. Fermez le couvercle et laissez cuire dans sa vapeur.

Nettoyez les percher et séparez en deux. Rajoutez un peu de farine et du sel puis laissez cuire dans une tasse de thé d'huile végétale.

Mettez dans une assiette les épinards filtrés puis rajoutez les poissons grillés.

Vous pouvez servir en compagnie d'oignon et de persil selon votre volonté.

N-B: Chaque percher est pour 2 personnes.