



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

Escalope de Poisson

Balık Kotlet



2 poissons (bonite, etc.)
3 tranches de pain rassis
1 oignon de grande taille (râpé)
1 œuf
1 tasse à café de parmesan râpé
1 cuillère de farine
½ botte de persil
1,5 Tasse à café d'huile végétale
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel

- # Nettoyez les poissons, rincez puis laissez bouillir et nettoyez les arêtes restante.
- # Séparez en morceaux, rajoutez tous les ingrédients sauf l'huile végétale. Pétrissez.
- # Laissez reposer le mélange au réfrigérateur pendant ½ heure.
- # Prenez des morceaux du mélange reposé, donnez la forme de doigt.
- # Installez les escalopes dans un plat de cuisson, versez de l'huile végétale.
- # Laissez cuire au four à 180 degrés pendant 20-25 minutes.
- # Servez en compagnie des feuilles de laitue et de persil.

N-B: Si vous avez la possibilité, laissez cuire les poissons dans la vapeur au lieu de les bouillir.