



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

Anchois aux Champignons au Four

Fırında Mantarlı Hamsi



1 Kg. d'anchois
1 Kg. de champignons
4 gousses d'ail
3 oignons moyens
5 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de poivre noir
1,5 tasse à thé de sel
2 poignée de parmesan râpé frais

- # Enlevez la tête et les arêtes des anchois.
- # Coupez les oignons en rond, laissez cuire dans l'huile végétale jusqu'au ramollissement, puis rajoutez les gousses d'ails, du poivre noir et du sel.
- # Rincez les champignons, si gros coupez en quelques morceaux et laissez bouillir dans 1 verre d'eau et ½ jus d'orange jusqu' que les champignons deviennent jaune. (5-10 minute)
- # Étalez la moitié du mélange d'oignon dans un plat de cuisson, puis rajoutez la moitié des champignons filtrés.
- # Rajoutez les anchois serrement sur les champignons.
- # Rajoutez sur les anchois les champignons restante puis le mélange d'oignon restante.
- # Laissez cuire dans un four légèrement chauffé à 190 degrés pendant ½ heure.
- # Sortez du four puis saupoudrez du parmesan râpé.
- # Remettez au four pour 5 minutes.
- # Servez chaud.

N-B: Il faut tremper les champignons dans le jus de citron pour qu'elles noircies pas.