



Bourré De Maquereau

İstavrit Dolması



1,5 kg de Maquereau
1 bouquet d'épinard
1 oignon sec
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 œuf
2 tranches de pain rassis
1 zeste de citron
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivron noir

- # Nettoyez les maquereaux, lavez puis sortez au filtre. Nettoyez les épinards puis lavez.
- # Mettez 3 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez les oignons finement haché.
- # Quand les oignons deviennent rose, rajoutez les épinards crues. Laissez cuire puis rajoutez du sel et du poivron noir.
- # Quand le mélange d'épinard refroidit, rajoutez des œufs fouetté, du zeste de citron et du pain rassis. Mélangez l'ensemble.
- # Mettez suffisamment de mélange dans les maquereaux. Mettez de l'huile restant sur les deux surface du poisson. Placez dans le plat de cuisson huilé.
- # Placez le plat au four préchauffé à 200 degrés. Laissez cuire jusqu'à que les maquereaux soit grillés.
- # Servez en compagnie de citron et de persil.

N-B: Il n'est pas conseillée d'utiliser les épinards bouillie, car elles perdent leur vitamines et leur minérales.