

metro



Morue "frite" avec salade de patates

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

2 PORTIONS | 0:30 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 0:55 TEMPS TOTAL

Ingrédients

- 1 Citron

- 1 Céleri

- 2 Filets de morue

- 30 ml (2 c. à soupe) Huile d'olive

- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) Lait de beurre

- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) Mayonnaise

- 1 Oeuf

- 1 Oignon vert

Préparation

- Préchauffer le four à 450°F.
- Couper les patates en cubes et les mettre dans une casserole.
- Recouvrir d'eau et saler.
- Porter à ébullition à feu vif, réduire le feu à doux et mijoter pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.
- Trancher finement le céleri et l'oignon vert.
- Mélanger le babeurre, la mayonnaise et la relish dans un grand bol.
- Ajouter les patates, le céleri, l'oignon vert et du sel et poivre au goût. Mélanger et réserver au frigo
- Mélanger et réserver au frigo.
- Fouetter les oeufs dans un grand bol.
- Mettre la chapelure dans un deuxième bol.
- Assaisonner le poisson avec le paprika, du sel et du poivre.
- Tremper le poisson dans l'oeuf, et ensuite dans le mélange de chapelure.

180 ml Chapelure Panko
(3/4 tasse)

5 ml Paprika
(1 c. à thé)

500 g Pommes de terre rouges

10 ml Relish
(2 c. à thé)

Tapoter pour faire bien adhérer le mélange.

Placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et arroser d'huile d'olive.

Enfourner jusqu'à ce que le poisson soit doré, environ 12 minutes.

Servir le poisson avec la salade de patates et des quartiers de citron.

Source: Missfresh.com

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
