PARMESAN PANELİ DİL BALIĞI

Michael Montignac

4 ORTA DİL BALIĞI
2 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
40 GR RENDE PARMESAN PEYNİRİ
1 LİMON
KARABİBER

Dil balıklarının içini temizleyin. Bir tabakta parmesan rendesi ve karabiberi karıştırın.
Balıkları bu karışım içinde her tarafı iyice bulanacak şekilde çevirin.
Orta ateşte, zeytinyağı ile bu balıkları yüzlerini 3-4 dakika kızartın. Limon suyu ile servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:72552 • adı:PARMESAN PANELİ DİL BALIĞI • gönderen:huri cihan • indirme tarihi:28.03.2024 - 12:50