

Filets de sole frits

- Les délicieux filets de sole frits (Prêt en 15 minutes)



Ingrédients :

- 4 filets de sole
- Sel et poivre du moulin
- 1/2 tasse (125 ml) de farine blanche de blé entier
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 1 citron coupé en quartiers
- Branche de persil

Préparation :

1. Assaisonner les filets de sole avec du sel et du poivre. Trempez les filets dans la farine et enlevez les excès.
2. Dans une grande casserole, faites fondre le beurre à feu moyen élevé.
3. Quand le beurre commence à faire des bulles, ajouter le poisson. Faites dorer environ 3 minutes de chaque côté. Tourner de côté délicatement.
4. Servir avec des quartiers de citron et garnir de persil.
5. Servir avec du riz et des asperges.

“ Une recette super facile et rapide à faire. Elle est dans votre assiette en 15 minutes, et c'est vraiment bon!

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

