

Filet de sole pané à la Panko & au parmesan (Air fryer)

Pour 4 portions:

- 4 filets de sole
- 1/2 tasse de farine
- 1 gros oeuf, battu
- 1 1/2 tasse de chapelure Panko
- 1/4 tasse de parmesan en poudre ou râpé finement
- Sel et poivre du moulin

Étaler la farine dans une grande assiette. Saler, poivrer et mélanger. Recouvrir chaque filet de farine et secouer pour enlever l'excédent.

Tremper chaque filet dans l'oeuf.

Terminer en enrobant chaque filet dans le mélange de Panko et de parmesan.

Cuire dans votre friteuse à air chaud, avec l'option cuisson croustillante, à 390 F, pendant environ 9 minutes.

Servir avec mon [riz pilaf](#), ma [sauce tartare au cornichon](#) et un légume vert au beurre.

(Source: Kat - Douceurs au palais)