

POISSON AU FOUR DE BATSHEVA



Dans un plat allant au four :
(pour environ 4 Petits filets)

Gratter **2 grosses tomates** au grattoir (Râpe à main)

1 poivron rouge en lamelles et

disposez la moitié sur le fond du plat

puis disposez les poissons, éparpillez l'autre moitié des tomates, et du poivron sur les poissons
et préparer la sauce qui suit dans un bol:

1/2 c a c de **curcuma**

1/2 c a c de **Paprika doux**

1 c a café de Marak off (poudre de bouillon de poulet pour moi)

3 gousses d'**ail pressées**

poivre au goût

un peu d'huile 1/4 de verre a moutarde environ (moi 3 c. à soupe d'huile d'olive)

rajouter de l'eau tiède (moi 1/4 tasse) , remuer et versez sur le poisson...

Parsemez enfin un demi bouquet de Kosbor hache finement (pas mit)

Mettre au four préchauffer à 350 F ,environ 30 à 40 minutes surveillez la cuisson

Publier par: **Le coin recettes de Jos**