



Filet de merlan en croûte de persil et fromage



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

100 grammes de beemster (affiné extra, en bloc)
4 cuillères à soupe de persil
1 cuillère à soupe de noix et mélange de graines (Raw)
1 cuillère à soupe de beurre
huile d'olive (Coricelli)
4 filets de merlan (de 200 g chacun)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C.
- 2.** Coupez le fromage en petits cubes.
- 3.** Mettez-le avec le persil et le mélange de graines dans le mixeur (sans les noix).
- 4.** Ajoutez le beurre, salez et poivrez. Mixez.
- 5.** Placez les filets de poisson dans un plat à four badigeonné d'huile d'olive.
- 6.** Couvrez-les avec le mélange au fromage et au persil.
- 7.** Faites-les cuire 20 minutes au four préchauffé à 180 °C, puis allumez le gril quelques minutes.