Filets de truite grillés sur riz aux herbes
RECETTE

Filets de truite grillés sur riz aux herbes



TEMPS	40 Min
INGRÉDIENTS	9 Produits
FAIRE	4 x

Une délicieuse recette pour tous les jours avec le riz express basmati Ben's Original™. Les tomates cerise et les herbes hachées apportent de la fraîcheur à la recette.

INGRÉDIENTS

- 2 paquets de riz Express Basmati Ben's Original™
- 3 c. à s. d'herbes fraîchement hachées (à volonté coriandre, basilic, persil, ciboulette)
- 4 filets de truite de 150 g sans écailles ni arêtes
- 2 c. à s. de chapelure, huile de colza pour rôtir
- 8 tomates cerise
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de thym frais
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Salez et poivrez les filets de poisson. Saupoudrer de chapelure du côté de la peau.

2. Chauffez un peu d'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif, y placer les filets de poisson avec la peau vers le bas. Pressez et ajoutez les gousses d'ail. Ajoutez le thym. Faites rôtir le poisson lentement jusqu'à ce qu'il soit d'un jaune doré et croustillant. Faites revenir brièvement les tomates.
3. Préparez le riz Ben's Original™ selon les indications sur l'emballage et le garnir d'herbes fraîches. Servez sur des assiettes préchauffées.

CATÉGORIES:

Légumes, Tomate, Poisson, Poêle de riz, Bol de riz, 30 - 45 MIN, Haute teneur en protéines, Basmati, Pour tous les jours, Cuisiner avec des enfants, Festif

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Saumon Asiatique

Temps

20 Min

Ingrédients

9 produits



Teriyaki de saumon avec légumes et riz basmati

Temps

40 Min

Ingrédients

13 produits



Bol Bibimbap végétarien

Temps

25 Min

Ingrédients

12 produits

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/recettes/filets-de-truite-grillées*