

Filets de sole panés



Ingrédients

8 filets de sole de 90 g (3 oz) chacun
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux (2A4G028)
10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement pour poisson
80 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine
500 ml (2 tasses) de chapelure Panko (2B7H016)
125 ml (1/2 tasse) de farine
2 œufs battus
Sel et poivre

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2- Mélanger la chapelure Panko avec les flocons d'avoine, l'assaisonnement pour poisson et le paprika fumé.
- 3- Préparer 3 assiettes creuses :
 - Dans la première, verser la farine.
 - Dans la deuxième, mettre les œufs battus.
 - Dans la troisième, mettre le mélange de chapelure Panko.
- 4- Saler et poivrer les filets de sole. Fariner les filets, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure.
- 5- Déposer les filets de sole sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 12 à 15 minutes, en retournant les filets à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Note : Les filets peuvent également être cuits à la friteuse.