

Recette d'Anne

Saint-Jacques panées au parmesan (pour 4 personnes)

16 noix de Saint-Jacques (ou du filet de poulet finement émincé)
200g de salades mélangées
50g de parmesan,
1 œuf
Vinaigre balsamique, huile d'olive, sel, poivre pour la vinaigrette.

Préparer les salades et la vinaigrette.

Casser l'œuf, l'assaisonner, le battre en omelette dans une assiette.

Etaler le parmesan râpé dans une autre assiette. Passer les Saint-Jacques dans l'œuf puis dans le parmesan

Faire frire dans du beurre les Saint-Jacques 2 minutes de chaque côté.

Répartir les salades préparées sur chaque assiette, ajouter les Saint-Jacques.

Cette recette, facile à réussir, obtient normalement un succès certain.

anierte Jakobsmuscheln mit Parmesan (für 4 Personen)

16 Jakobsmuscheln (oder dünn geschnittenes Hühnerfilet)
200g gemischter Salat
50 g Parmesankäse, 1 Ei
Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer für das Dressing.
Butter zum Braten

Salate und die Vinaigrette zubereiten.

Das Ei aufschlagen, würzen und auf einem Teller zu einem Omelett schlagen

Verteilen Sie den geriebenen Parmesan auf einem weiteren Teller

Die Jakobsmuscheln in das Ei und dann in den Parmesan geben

Jakobsmuscheln für 2 Minuten auf jeder Seite braten.

Vorbereiteten Salat und Dressing auf jedem Teller verteilen, Jakobsmuscheln dazugeben.

Rántott fésűkagyló parmezánnal (4 fő részére)

16 fésűkagyló (vagy vékonyra szeletelt csirkefilet)
200g vegyes saláta
50 g parmezán sajt, 1 tojás
Balsamecet, olívaolaj, só és bors az öntethez.
vaj a sütéshez

Készítse el a salátát és a vinaigrette-et.

Törjük fel a tojást, fűszerezzük és verjük fel egy tányéron, hogy omlettet formázzunk belőle.

A reszelt parmezánt terítsük egy másik tányérra.

Adjuk hozzá a fésűkagylót a tojáshoz, majd a parmezánhoz.

Süssük a fésűkagylókat mindkét oldalon 2 percig.

Tegyük az előkészített salátát és az öntetet minden tányérra, adjuk hozzá a fésűkagylókat.