

Colombo de dorade



Ingrédients:

- Filet de dorade
- mélange d'épices
- citron jaune
- huile
- ail
- gingembre
- lait de coco
- lait
- persil
- Sel, poivre

Déroulement :

Saupoudrer les filets de dorade de mélange d'épices, parsemer de quartiers de citron, assaisonner.
Laisser macérer 1h.

Faire suer l'ail et les oignons dans l'huile.
Ajouter le gingembre en lamelles et le lait de coco.
Cuire 7 à 8 min.

Mettre les dorades dans la sauce.
Cuire au four 10min à 160°C.