

## Merlu blanc aux cinq légumes



Plat **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 25 mn

**Cuisson** : 35 mn

*Vous pouvez incorporer dans la recette d'autres légumes de votre choix.*

Recette proposée par : Ganimet Bekirovski

### Ingrédients

- merlu blanc - décongelé pour quatre personnes
- 4 tomates
- 2 courgettes - rondes
- 2 endives
- 1 poivron - rouge
- 1 poivron - vert
- 1 aubergine
- farine
- végéta - (disponible dans les magasins turcs, en sachet bleu)
- persile lysophié
- 2 verres d'eau
- sel
- poivre

### Préparation

- 1 Préchauffez le four.
- 2 Lavez les légumes et coupez-les en dés.
- 3 Déposez-les dans un plat à four bien grand, ajoutez-y une pincée de végéta, du sel et du poivre. Terminez par les verres d'eau. Enfourez l'ensemble durant quelques minutes.
- 4 Pendant ce temps, lavez et nettoyez le merlu. Égouttez-le soigneusement.
- 5 Versez un peu de farine dans une assiette avec de la végéta et le persile. Roulez le merlu dans cette préparation, puis placez-le dans le plat avec les légumes presque cuits. Le merlu doit être bien doré sur le dessus et tendre à l'intérieur. Dressez alors votre plat dans des assiettes individuelles et servez.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

