

FILETS DE POISSON EN SAUCE ROUGE

INGREDIENTS :

2 tomates épluchées
1 poivron rouge épluché et coupé en lamelles
1 oignon haché
1 c à c de curcuma
1 c à c de paprika
1 cube de bouillon de légumes
3 gousses d'ail
1/4 de verre d'huile
1/2 verre de vin blanc et 1/2 d'eau tiède
persil



PREPARATION :

Faire revenir l'oignon, la tomate et le poivron dans l'huile
Laisser cuire
Rajouter tous les autres ingrédients (sauf poisson)
Bien mélanger
Laisser cuire 5mn
Mettre la moitié de préparation dans un plat qui va au four
Disposer les filets de poisson
Rajouter le reste de préparation
Parsemer de persil
Mettre au four chaud 180 ° 30mn environ



<http://katarinetta.blogspot.com/>