Tanches frites

Provincia

Zamora

Ingrédients

- 2 tanches.
- 2 gousses d'ail.
- 1 oignon, petit.
- 100 g de carrés de jambon.
- 1 orange et jus de citron.
- 1 dl d'eau.
- 2 dl d'huile.
- Sel.

Préparation

Il est recommandé que la tanche passe quelques jours dans une eau très propre pour enlever le goût de la boue.

Lavez et assaisonnez. Chauffez l'huile et faites frire la tanche sur les deux côtés ; mettez les tanches sur un plat pour le four.

Dans cette même huile, faites revenir jusqu'à ce que les oignons soient pochés.

Dans un peu d'huile, faites frire l'ail jusqu'à ce qu'il soit brun. Retirez du feu et ajoutez un peu de jus de citron et d'orange, eau, ainsi qu'une partie de l'oignon poché.

Mettez cette sauce sur les tanches et mettez-les au four (180 ° C) pendant environ 10 minutes.

Dans un peu de papier sulfurisé, placez les carrés de jambon. Sortez le plat et séparez la sauce pour la faire passer par le batteur.

Faites des filets de tanche et placez-les sur le lit d'oignons et décorez avec l'orange, la sauce, les carrés de jambon, ainsi que quelques feuilles de persil comme ornement.

Copyright © 2021 Junta de Castilla y León - Consejería de Cultura y Turismo