


Fiche recette

MUG CAKE DE MERLAN AU MICRO-ONDES

 1/2 personne(s)

 Facile

 5 minutes

 €

INGRÉDIENTS

- 1 filet de merlan
- 20gr de beurre
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de lait
- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

1. Découper le merlan en petits morceaux
2. Dans un mug, faire fondre le beurre au micro ondes
3. Ajouter le lait, le concentré de tomate, la farine, l'œuf, le merlan, saler, poivrer et mélanger à la fourchette
4. Cuire environ 2 minutes sur puissance maximum
5. Laisser refroidir un peu avant de déguster



Hissez oH

T'AS UNE TOUCHE!

www.Hissez-oH.fr

