



Ψάρι γλώσσα

Υλικά

- Φιλέτα γλώσσας
- Τριμμένη παρμεζάνα
- Τριμμένη φρυγανιά
- Μαγιονέζα με μουστάρδα

Εκτέλεση

Αλείφεται το ψάρι με την μαγιονέζα και την μουστάρδα και το πασπαλίζετε με παρμεζάνα και μετά φρυγανιά

Τα απλώνετε σε ένα ταψάκι και τα ψήνετε για 15 λεπτά στους 180 με 200 βαθμούς