Ingredients

Salmon – or any other fish

Mayonnaise

Panko – the breadcrumb of your choice will do

Parmesan

Preparation

1. Preheat the oven at 375°F
2. Place your fish on a metal pan with aluminum foil.
3. With a spoon, scoop out the mayonnaise to put on the salmon-without the spoon touching the salmon or you will contaminate your mayonnaise- and put on the salmon. Once you think you have enough mayonnaise, spread the mayonnaise over all the fish. Put it to taste. It doesn’t taste as strong once cooked.
4. Take the parmesan and sprinkle a layer over the mayonnaise. Once again, to taste.
5. Sprinkle the panko over the parmesan, to create a little crust to the fish.
6. Cook in the oven for about 20-30 minutes, depending on the thickness of your fish.

Version française

Ingrédients

Saumon – ou tout autre poisson

Mayonnaise

Chapelure Panko – ou celle que vous préférée

Parmesan

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°.

2. Placer votre poisson sur une plaque en métal couverte de papier d’alluminium.

3. Avec une cuillère et sans que la cuillère touche au poisson – Pour empêcher que la mayonnaise se contamine -, prendre de la mayonnaise et la mettre sur le poisson. Une fois que vous croyez avoir assez de mayonnaise, étendez-là sur le poisson à l’aide de la cuillère. Si il n’y en a pas assez à votre goût, prendre une autre cuillère et en rajouter. Une fois cuite, le goût n’est pas aussi prononcé que dans un sandwich, par exemple.

4. Prendre le parmesan de votre choix et saupoudrez en une couche par-dessus la mayonnaise. Encore une fois, c’est au goût.

5. De la même manière, prendre le panko et en saupoudrez une couche sur le parmesan. Ceci est pour créer une petite couche croustillante.

6. Faire cuire au four pendant environ 20 à 30 minutes, dépendamment de la grosseur et de l’épaisseur de votre poisson.

Régalez-vous!