Médaillons de lotte citron fines herbes

Ingrédients

- g Queue de lotte
- cuillères à café Bouillon Légumes MAGGI
- 1/2 1/2 Citron jaune
- El. Huile d'olive
- cuillère à café Cerfeuil ciselé
- cuillère à café Persil (frais

Préparation

1. Coupez la lotte en médaillons.
2. Râpez le zeste et pressez le jus du citron.
3. Hachez la ciboulette.
4. Dans une sauteuse contenant l'huile chaude, faites revenir les médaillons 3 minutes à feu vif., Ajoutez le jus et zeste de citron. Versez 250 ml d'eau, le bouillon de Volaille et ajoutez les fines herbes. Faites cuire 10 minutes à feu moyen. Salez et poivrez.

25

4 Portions

Kohlenhydrate	0.47 g
Energie	117.59 kcal
Fette	2.45 g
Protein	21.91 g