

# Lahůdkový pangasius



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**880** kalorií , **10 g** cukrů , **51 g** tuků , **83 g** bílkovin

**Autor:** mrak

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/lahudkovy-pangasius>

## Příprava

Pangasia zakápneme citr.šťávou a necháme chvíli uležet. Osolíme a opepříme. Na orestované slanině pangasia osmahneme. Mezitím si vymažeme zapékací misku máslem a rybu pak do ní vložíme i s osmahnutou slaninkou. Posypeme ji plátky žampionů a pečeme asi 15 min. Plátky ryby vyjmeme a uchováme v teple. Do výpeku přidáme kolečka cibule, plátky jablek lehce osolíme a osmahneme. Plátky pangasia dáme na talíř a obložíme směsí.

## Ingredience

- 0,5 kg pangasiuse
- 100 g jablek
- 100 g žampionů
- 1 cibule
- 100 g slaniny
- 1 citrón
- troška másla
- troška pepře mletého
- troška soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Něco extra, Rodina, Hlavní chod