

Marinované Pangasové řízečky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 50min , Porce: 6

815 kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **97 g** bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovane-pangasove-rizecky>

Příprava

Z bílého jogurtu, majonézy, pažitky, citronové a limetové šťávy si vytvoříme marinádu. Dochutíme solí a pepřem. Nakonec přidáme nasekané 4 tenké jehličky - lístečky rozmarýnu. Filety Pangase omyjeme a osušíme, osolíme. Nakrájíme na řízečky a vložíme na 30 minut do marinády. Takto připravené řízečky obalujeme v klasickém trojobale. Smažíme dozlatova.

Ingredience

- 700 g pangasiuse
- 1 slepičí vejce
- 3 lžíce Řeckého jogurtu
- 1 lžíce majonézy
- 1 lžička pažitky
- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžička limetové šťávy 100%
- 4 jehličky-lístečky rozmarýnu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Hlavní chod

