

Marinovaný pangasius s fazolkami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 3

392 kalorií , **0 g** cukrů , **28 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovany-pangasius-s-fazolkami>

Příprava

Plátky omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, opepříme a osolíme dle chuti.

Smícháme olej, rozetřený česnek, citrónovou šťávu, cukr a kari koření. Takto připravenou směsí potřeme plátky pangasia a dáme na 1 hodinu odležet do lednice. Mezitím

propláchneme fazolky pod studenou tekoucí vodou, nakrojíme konce fazolek a sloupneme vlákno. Fazolky dáme do osolené vroucí vody a vaříme 5-10 minut do měkka. Poté fazolky necháme okapat a dáme na talíř. Plátky pangasia dáme na pánev a smažíme z obou stran 10 minut do měkka. Při tom plátky potíráme zbylou marinádou. Usmažené plátky přidáme k fazolkám a podáváme.



Ingredience

- 3 plátky pangasia
- 80 g fazolek (zelených fazolových lusků)
- 4 lžíce olivového oleje
- sůl
- pepř
- 1/2 lžíce cukru moučky
- 5 stroužků česneku
- 2 lžičky kari koření
- 1 lžíce citrónové šťávy

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod