

Panganius jako řízek



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1015 kalorií , **0 g** cukrů , **11 g** tuků , **35 g** bílkovin

Autor: KATZVEL

Odkaz: <https://srecepty.cz/panganius-jako-rizek>

Příprava

Pangase osolíme a rozdělíme na dvě části, protože je ryba dost velká. Rozklepeme vajíčko a rozšleháme jej. Pangase namočíme ve vejci a potom vložíme do strouhanky a obalíme. Na rozehřáté pánvi smažíme pangase dozlatova. Pangase podáváme jako klasický řízek - s brambory, kaší nebo salátem.

Ingredience

- 2 kusy pangasia
- 1-2 vejce
- strouhanka
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

