

Pangasius na póрку a česneku



Obtížnost: □□□□□

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

205 kalorií , 0 g cukrů , 14 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/pangasius-na-porku-a-cesneku>

Příprava

Plátky pangasia omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, opepříme a osolíme dle chuti. Dáme smažit na rozpálený olej, smažíme z obou stran 10 minut na mírném plameni. Přidáme na kolečka nakrájený pórek, na plátky nakrájený česnek a smažíme ještě 5 minut.

Ingredience

- 3 plátky pangasia
- 2 lžíce olivového oleje
- pepř
- sůl
- 5 stroužků česneku
- 1 pórek

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

