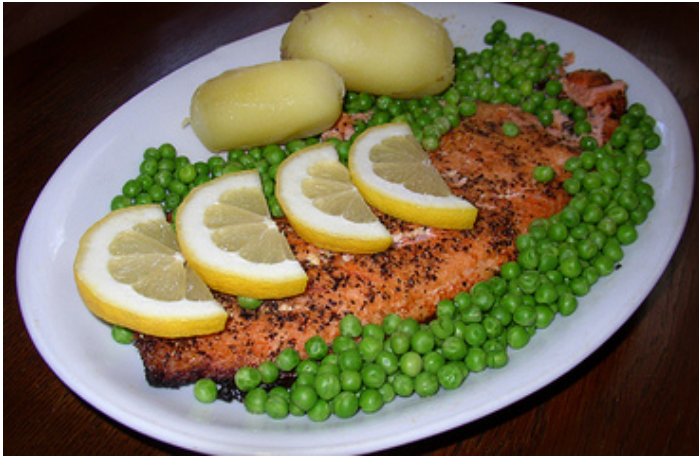


Pangasius s hráškem a citróny



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 3

81 kalorií , 2 g cukrů , 7 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/pangasius-s-hraskem-a-citrony>

Příprava

Plátky pangasia omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, osolíme dle chuti a posypeme mletým mákem. Dáme smažit na rozpálený olej, smažíme z obou stran 15 minut na mírném plameni do měkka. Při podávání ozdobíme hráškem a plátky citrónu.

Ingredience

- 3 plátky pangasia
- 1 konzerva hrášku
- 1 citrón
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl
- 1 lžíce mletého máku

Kategorie

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

