

Pangasius v těstíčku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 3

642 kalorií , **3 g** cukrů , **9 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/pangasius-v-testicku>

Příprava

Plátky omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme a osolíme dle chuti. Z vejce, mouky, sojové omáčky, citrónové šťávy vymícháme hladké těstíčko. Plátky pangasia postupně obalujeme v těstíčku a smažíme na rozpáleném oleji dozlatova. Při podávání ozdobíme na nudličky nakrájenou paprikou na a petrželí.

Ingredience

- 3 plátky pangasia
- sůl
- 150 g hladké mouky
- 1 vejce
- 1 lžíce sojové omáčky
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 1 červená paprika při podávání
- nať petržele na ozdobu

Kategorie

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

