

Panganius na grilu se sýrovou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 2

505 kalorií , **0 g** cukrů , **42 g** tuků , **30 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/panganius-na-grilu-se-syrovou-omackou>

Příprava

Plátky rybího filé posolíme, pokmínujeme a ugrilujeme či opečeme na pánvi. Do mléka rozmělníme tavený sýr, nastroháme Nivu a přivedeme k varu. Když se sýr řádně rozvaří, zahustíme hotovou bílou jíškou, případně dosolíme, ale to záleží na množství Nivy, která je slaná dost.

Tip k receptu

V létě jsou do omáčky k nezaplacení čerstvé bylinky, které jí dodají pokaždé jinou chuť. V zimě lze nakombinovat i sušené dle chuti, ale opatrně.

Ingredience

- 4 ks rybího filé (Panganius)
- 1 lžička mletého kmínu
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 l mléka
- 15 dkg Nivy
- 2 balení taveného sýra - větší obdélníkové
- 1 lžička bazalky

Kategorie

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

