Pečený pangasius s chřestem a vejcem

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: **3**

1176 kalorií , **1 g** cukrů , **114 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: https://srecepty.cz/peceny-pangasius-s-chrestem-a-vejcem

Příprava

Plátky omyjeme pod tekoucí studenou vodou a osušíme. Dáme do zapékací mísy, posypeme z obou stran kmínem, mletou pálivou paprikou, opepříme a osolíme dle chuti. Přidáme na kousky nakrájené máslo, podlijeme bujónem a pečeme 30 minut v předehřáté troubě na 180 °C.

Mezitím chřest oloupeme a odřízneme tuhé konce. Vložíme na rozpálený olej a smažíme na mírném plameni 4 minuty. Přitom chřest stále otáčíme, aby byl stejnoměrně osmažený. Ke konci smažení přidáme citrónovou šťávu a sójovou omáčku. Chřest ve šťávě obalíme a dáme na talíř.

Vejce rozklepneme nad rozpáleným olejem a smažíme 5 minut. Osolíme, opepříme dle chuti a položíme na chřest. Nakonec na talíř dáme opečeného pangasia s trochou vypečené šťávy a podáváme.

Ingredience

- 3 plátky pangasia
- 100 g másla
- sůl
- 2 stroužky česneku
- 100 g chřestu
- pepř
- 100 ml zeleninového bujónu
- 3 vejce
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička mleté pálivé papriky
- 1 lžíce citrónové šťávy
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce sójové omáčky

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Léto, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod