

Rohlíkový nákyp s pangasem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 2

648 kalorií , **0 g** cukrů , **41 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/rohlíkový-nakyp-s-pangasem>

Příprava

Rozmraženou rybu osušíme, nakrájíme na kostky a dobře osolíme. Rohlíky nakrájíme na kostky, zelenou petrželku nasekáme a sýr nastrouháme na slzičkovém struhadle - 2 plátky si necháme na později. V míse promícháme rohlíky, sýr, rybu a petrželku. Do silikonové chlebičkové formy dáme lžící oleje, po celé ploše formy ho rozetřeme a zbytek ponecháme ve formě. Do vytřené formy dáme rohlíkovou směs a povrch trochu urovnáme. Vejce rozšleháme s mlékem, solí, pepřem a škrobem. Rozšlehanou směs lžící rovnoměrně rozlijeme po celém povrchu, dbáme na to, abychom všechny kousky rohlíků měli pokapané. Necháme chvíli odpočinout, asi tak 5 minut, aby se vše vsáklo do rohlíků. Nakonec na povrch položíme odložené 2 plátky sýra. Formu vložíme do předehřáté trouby na 160°C a pečeme asi 30 minut. Poté teplotu zvýšíme na 200°C a dopečeme asi 15 - 20 minut do zlatova. Upečené necháme ve formě chvíli zchladnout, poté nákyp vyklopíme z formy a nakrájíme. Podáváme s čerstvou zeleninou, nebo zeleninovými saláty.

Ingredience

- 25 dkg ryby pangasius
- 2 starší rohlíky
- 100 g plátkového sýra
- sůl
- mletý pepř
- 2 vejce
- 200 ml plnotučného mléka
- petrželová nať
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička kukuřičného škrobu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Ostatní

