

Středomořský pangasius



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

205 kalorií , 0 g cukrů , 9 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/stredomorsky-pangasius>

Příprava

Filety osolíme, opepříme a obalíme v mouce. Prudce osmahneme na oleji z obou stran. Mezitím na másle orestujeme prolisovaný česnek, přidáme olivy a kapary, po chvíli osmahnuté filety. Podlijeme rybím bujónem a chvíli dusíme. Krátce před koncem přidáme nakrájené rajčátka, dochutíme. Podáváme s bramborami a salátem.

Ingredience

- 2 plátky pangasiuse
- 2 lžičky másla
- 2 lžíce hladké mouky
- špetka soli
- špetka pepře
- hrst černých oliv
- hrst kapar
- 10 cherry rajčátek
- 1 dcl bujónu pro ryby a dary moře
- 1-2 stroužky česneku

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

