

Exkluzivní pangasius



Obtížnost: 

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

49 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

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

Příprava

Na rozpálenou pánev vložíme sušená rajčata v oleji, přidáme česnek nakrájený na plátky a cibuli na tenká kolečka. Smažíme, až cibule zesklovatí. Vložíme filety pangase, smažíme a obracíme, dokud není ryba hotová.

Ingredience

- ✓ 2 ryby pangasius
- ✓ 10 dkg sušených rajčat v oleji
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1 střední cibule

Kategorie

Výjimečný den, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod