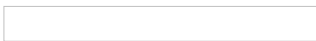


Krokety z pangasiuse



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

810 kalorií , **0 g** cukrů , **54 g** tuků , **73 g** bílkovin

Autor: mrak

Odkaz: <https://srecepty.cz/krokety-z-pangasiuse>

Příprava

Veku namočíme do mléka a vymačkanou společně s pangasiusem a cibulkou semeleme na masovém strojků. Hmotu spojíme s vajíčkem, osolíme, opepříme. Důkladně promícháme a vytvoříme kuličky asi jako vlašský ořech. Obalíme v hladké mouce a opečeme na oleji. Kuličky vložíme do pekáče, zalijeme protlakem, vínem, posypeme koprem a nasekaným česnekem. Dusíme asi 15minut. Podáváme studené.

Ingredience

- 0,5 kg pangasiuse
- 5 plátků veky
- 1 vejce
- 3 cibule
- 4 lžíce olivového oleje
- 100 ml bílého vína
- 100 ml mléka
- 100 g rajčatového protlaku
- 2 stroužky česneku
- 0,5 lžičky soli
- 0,5 lžičky pepře mletého
- lžička kopru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Něco extra, Návštěva, Předkrm