

# Marinované Pangasové řízečky



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 50min , Porce: 6

815 kalorií , 0 g cukrů , 45 g tuků , 97 g bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovane-pangasove-rizecky>

## Příprava

Z bílého jogurtu, majonézy, pažitky, citronové a limetové šťávy si vytvoříme marinádu.

Dochutíme solí a pepřem. Nakonec přidáme nasekané 4 tenké jehličky - lístečky rozmarýnu. Filety Pangase omyjeme a osušíme, osolíme. Nakrájíme na řízečky a vložíme na 30 minut do marinády. Takto připravené řízečky obalujeme v klasickém trojobale. Smažíme dozlatova.

## Ingredience

- ✓ 700 g pangasiuse
- ✓ 1 slepičí vejce
- ✓ 3 lžice Řeckého jogurtu
- ✓ 1 lžice majonézy
- ✓ 1 lžička pažitky
- ✓ 1 lžička citronové šťávy
- ✓ 1 lžička limetové šťávy 100%
- ✓ 4 jehličky-lístečky rozmarýnu

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře,  
Hlavní chod

