

Marinovaný pangasius s fazolkami



Obtížnost: 

Čas přípravy: 1h 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 3

392 kalorií , 0 g cukrů , 28 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/marinovany-pangasius-s-fazolkami>

Příprava

Plátky omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, opeříme a osolíme dle chuti.

Smícháme olej, rozetřený česnek, citrónovou šťávu, cukr a kari koření. Takto připravenou směsí potřeme plátky pangasia a dáme na 1 hodinu odležet do lednice. Mezitím propláchneme fazolky pod studenou tekoucí vodou, nakrojíme konce fazolek a sloupneme vlákno. Fazolky dáme do osolené vroucí vody a vaříme 5-10 minut do měkka. Poté fazolky necháme okapat a dáme na talíř. Plátky pangasia dáme na pánev a smažíme z obou stran 10 minut do měkka. Při tom plátky potíráme zbylou marinádou. Usmažené plátky přidáme k fazolkám a podáváme.



Ingredience

- ✓ 3 plátky pangasia
- ✓ 80 g fazolek (zelených fazolových lusků)
- ✓ 4 lžíce olivového oleje
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1/2 lžíce cukru moučky
- ✓ 5 stroužků česneku
- ✓ 2 lžičky kari koření
- ✓ 1 lžíce citrónové šťávy

Kategorie

Obyčejný den, Čínská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod