

# Pangasius jinak



Obtížnost:

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

957 kalorií , 0 g cukrů , 58 g tuků , 103 g bílkovin

Autor: mrak

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

## Příprava

Pangasia překrojíme po páteři a pak na větší dílky. Vložíme do misky a zakapeme šťávou z 1 citrónu. Pak dáme koření na rybu, sojovku (používám Soy Sauce) a sladkou chilli omáčku. Promícháme a necháme asi 30 minut odležet. Do pekáče dáme olej a okapanou rybu opečeme, přidáme marinádu a podusíme do měkka.

## Ingredience

- ✓ 75 dkg pangasia
- ✓ 1 citrón
- ✓ 2 lžíce sojové omáčky
- ✓ 2 lžičky koření na ryby
- ✓ 1 lžíce sladké chilli omáčky
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod