

# Pangasius na zelenině a rýži



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**398** kalorií , **14 g** cukrů , **26 g** tuků , **14 g** bílkovin

**Autor:** Alergino

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pangasius-na-zelenine-a-ryzi>

## Příprava

Zapékáci mísu vymažeme máslem. Vložíme očištěnou a nakrájenou zeleninu na kostky. Okořeníme filety a vložíme na směs zeleniny. Zalijeme horkým zeleninovým vývarem. Vložíme do předem vyhřáté trouby. Pečeme 10 minut. Poté přidáme k zelenině rýži a promícháme s vývarem. Necháme dalších 15-20 minut péct.

## Ingredience

- 4 plátky pangasia
- 5 ks rajčat
- 1 kostka zeleninového bujónu
- kulatozrná rýže
- máslo na vymazání formy
- koření na ryby
- 2 hrsti míchané zeleniny (kukuřice, hrášek, zelené fazolky, brokolice, květák, mrkev)

## Kategorie

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