

Pangasius s mrkví a jogurtem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 3

292 kalorií , **0 g** cukrů , **21 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/pangasius-s-mrkvi-a-jogurtem>

Příprava

Mrkev očistíme a nakrájíme na kostičky. Dáme do vroucí osolené vody, vaříme 15 minut do měkka a poté necháme okapat. Mezitím plátky pangasia omyjeme pod tekoucí studenou vodou, osušíme, opepříme a osolíme dle chuti. Dáme je smažit na rozpálený olej a na mírném plameni smažíme z obou stran 10 minut. Přidáme citrónovou šťávou a sojovou omáčkou. Smažíme dalších 5 minut. Mrkev pokapeme octem a posypeme kmínem. Dáme na talíř, přidáme jogurt a osmažené plátky pangasia.

Ingredience

- 3 plátky pangasia
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 2 lžíce sojové omáčky
- 2 mrkve
- 1 lžička kmínu
- sůl
- pepř
- 1 lžička octu
- 200 ml vody
- 200 ml bílého jogurtu

Kategorie

Obyčejný den, Francouzská, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

