

Pangasius z parního hrnce s citrónovou omáčkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

450 kalorií , 0 g cukrů , 20 g tuků , 65 g bílkovin

Autor: beruska1986

Odkaz: <https://srecepty.cz/pangasius-z-parniho-hrnce-s-citronovou-omackou>

Příprava

Maso omyjeme a nakrájíme na menší plátky, aby se nám vešlo do parního hrnce. Posypeme kořením na ryby a pokapeme šťávou z jednoho citrónu. Mírně osolíme. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky. Dáme je do spodní části parního hrnce. Do následujícího patra hrnce vložíme plátky ryby. Dle typu parního hrnce nastavíme čas. Používám parní hrnec s funkcí Vitamín+, doba vaření je 25 minut. Poté vyjmeme maso a brambory z hrnce a dáme na talíř. Šťávu, která se nám vytvořila ochutíme lžičkou cukru a okyselíme šťávou z citrónu. Nakonec se šťávou polijeme rybí maso.

Ingredience

- ✓ 0.5 kg pangasia
- ✓ 2 citróny
- ✓ 1 lžička cukru krupice
- ✓ špetka sůl
- ✓ 2 lžíce koření na ryby

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod

