

Pečený pangasius s chřestem a vejcem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 3

1176 kalorií , 1 g cukrů , 114 g tuků , 26 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/peceny-pangasius-s-chrestem-a-vejcem>

Příprava

Plátky omyjeme pod tekoucí studenou vodou a osušíme. Dáme do zapékací misky, posypeme z obou stran kmínem, mletou pálivou paprikou, opepříme a osolíme dle chuti. Přidáme na kousky nakrájené máslo, podlijeme bujónem a pečeme 30 minut v předehřáté troubě na 180 °C. Mezitím chřest oloupeme a odřízneme tuhé konce. Vložíme na rozpálený olej a smažíme na mírném plameni 4 minuty. Přitom chřest stále otáčíme, aby byl stejnoměrně osmažený. Ke konci smažení přidáme citrónovou šťávu a sojovou omáčku. Chřest ve šťávě obalíme a dáme na talíř. Vejce rozklepneme nad rozpáleným olejem a smažíme 5 minut. Osolíme, opepříme dle chuti a položíme na chřest. Nakonec na talíř dáme opečeného pangasia s trochou vypečené šťávy a podáváme.

Ingredience

- ✓ 3 plátky pangasia
- ✓ 100 g másla
- ✓ sůl
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 100 g chřestu
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky
- ✓ pepř
- ✓ 100 ml zeleninového bujónu
- ✓ 3 vejce
- ✓ 1 lžička mletého kmínu
- ✓ 1 lžička mleté pálivé papriky
- ✓ 1 lžíce citrónové šťávy
- ✓ 2 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Léto, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Klasika, Rodina, Hlavní chod



