

Zapečený pangasius



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

515 kalorií , 0 g cukrů , 49 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Beruska64

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

Příprava

Rybu opláchneme, osolíme, opepříme, pokapeme citrónovou šťávou. Ryby si vyskládáme na tukem vymazaný pekáček. Máslo smícháme s najemno nastrohaným česnekem a touto směsí potřeme každou porci ryby. Poté dáme do trouby zapéct. Zapékáme při 200 °C, cca 20 minut.

Ingredience

- ✓ 4 plátky pangasia
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 4 lžíce másla
- ✓ 2 lžíce citrónové šťávy
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka soli

Kategorie

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

