

Gratinovaný pangas v mandlové krustě

Kategorie: [Maso](#)

Autor: kuchtik.honza



Autor: adminrecepty



Autor: adminrecepty

Suroviny

Porce: 2

- Pangas 400 g
- Strouhanka 200 g
- Tavený sýr 50 g
- Máslo 100 g
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Kmín mletý 1 špetka
- Paprika sladká mletá 0.5 špetka
- Česnek 1 stroužek
- Mandle - plátky 50 g

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Rybí filé opláchneme, osušíme, posypeme z obou stran solí a vložíme do máslem vymazaného pekáčku. Dáme ho do předehřáté trouby a pečeme 15 minut při 180 °C. Nemusíme podlévat vodou. Mezitím smícháme máslo, tavený sýr, strouhanku, špetku pepře a mletého kmínu, sladké papriky, utřeného česneku a dochutíme solí.

Směs rozložíme na filé a ještě posypeme plátky mandlí. Filé mírně podlijeme vodou a pečeme asi 20 minut při 180 °C, dokud nezezlátne.