Salát z pangasia

Kategorie: Zdravá strava

Autor: afaltynkova

Suroviny

Porce: 4

- Krabí tyčinky 350 g
- Kmín 1 ks
- Filé z pangasiuse 3 ks
- Kukuřice 150 g
- Koření na mořské ryby 1 ks
- Hrášek 150 g
- Bazalkové pesto 5 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Rybu necháme rozmrazit. Stejně tak hrášek, kukuřici a krabí tyčinky. Připravíme si marinádu z olivového oleje, pesta, koření na mořské ryby a kurkumy.

Pangasia nakrájíme na proužky, okmínujeme a společně s hráškem, kukuřicí a na kousky nakrájenými krabími tyčinkami necháme marinovat nejméně hodinu. Čím déle, tím lépe.

Brambory podle velikosti buď rozpůlíme nebo rozčtvrtíme. Vymažeme plech, brambůrky naskládáme, omastíme máslem a pečeme v předehřáté troubě.

Mezitím vyklopíme marinované rybí kousky i s marinádou na pánvičku, chvíli opékáme, pak

podlijeme troškou vody a 10 minut dusíme. V průběhu dušení si ještě můžeme připravit zeleninovou oblohu z rajčat a salátu polníčku, kterou pokapeme olivovým olejem.

Pangasia podáváme buď se zeleninou a opečenými brambory nebo jen tak bez přílohy.