

Zapékaný pangasius

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- dle potřeby máslo na vymazání 1 ks
- pangasius filety 200 g
- dle potřeby koření na ryby 1 ks
- rajčata cherry 3 ks
- smetana 50 ml
- sýr tvrdý 50 g

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Misku vhodnou do mikrovlnné trouby důkladně vymažeme máslem a vložíme do ní rozmraženou rybu, kterou podle vlastní chuti ochutíme kořením na ryby.

Nakrájíme si cherry rajčátka na kolečka a položíme je na rybu. Vše zalijeme smetanou a posypeme nastrohaným sýrem.

Zapékáme v mikrovlnné troubě 10 minut při 800 W a poté necháme ještě 2 minuty v mikrovlnné troubě dojít.

Poznámka:

Zeleninu obměňuj podle vlastní fantazie. K rybě se hodí pórek, naťový celer, cuketa, labužníci ocení i fenykl.