

Pangas s jogurtovou omáčkou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- **na rybu**
- pangas 4 ks
- sůl 1 špetka
- drcená kmín 1 špetka
- dle potřeby olej na smažení 1 ks
- **na jogurtovou omáčku**
- bílý jogurt 200 g
- kopr 1 hrst
- citronová šťáva 1 lžička
- hořčice 1 lžička
- olivový olej 1 lžička
- sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Omyté a osušené porce ryby osolíme, posypeme drceným kmínem a z obou stran osmažíme na rozpáleném oleji.

V jogurtu promícháme všechny suroviny a vzniklou omáčkou na talíři poléváme porce osmažené ryby. Vhodnou přílohou jsou brambory a zelenina.