

Pangasius na zelenině

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- filety pangasia 4 ks
- mouka hladká 3 lžíce
- dle chuti bylinky zelené 1 ks
- dle potřeby olej 1 ks
- dle potřeby sůl 1 ks
- zelenina mražená 1 balení
- cibule 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filety osolíme a obalíme v mouce smíchané s bylinkami nebo oblíbeným kořením. Potom je opečeme na pánvi z obou stran, vyjmeme a přikryjeme pokličkou, aby nám nevychladly. Do výpeku přidáme na čtvrtky nakrájenou cibuli, krátce osmahneme a přidáme celý sáček oblíbené mražené zeleniny (hrášek, mrkev, kukuřice, rajčata, paprika, cuketa, fazolky). Zeleninu osmahneme a pak vložíme zpět filety pangasia. Pod pokličkou ještě krátce dusíme. Podáváme s vařenými bramborami, hodí se i pečivo.