

Pangasius po švédsku

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- pangasia 1 kg
- dle chuti sůl 1 ks
- dle chuti pepř bílý 1 ks
- dle chuti koření grilovací 1 ks
- z 1 citronu citronová šťáva 1 ks
- sýr eidam 200 g
- mrkev 2 ks
- pórek 1 ks
- cibule 1 ks
- smetana zakysaná 500 ml
- petrželka nadrobno posekaná 1 hrst
- dle potřeby olej olivový 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Švédsko

Počet porcí: 4

Postup:

Rybu necháme trochu rozmrazit. Potom ji jemně nasolíme a pokapeme citronovou šťávou, podle chuti opeříme a posypeme kořením.

Na pánvi na trošce oleje osmažíme zeleninu, může být i třeba mražená. Vše přendáme do olejem vymazaného pekáčku, poklademe rybou a v troubě pečeme asi 15-20 minut při 200 °C.

Mezitím vmícháme do zakysané smetany petrželku s pažitkou, mírně osolíme a takto připravenou

zálivkou rybu zakryjeme.

Vydatně zasypeme strouhaným sýrem a zapékáme zhruba 20-25 minut, dokud nemá sýr zlatavou barvu.