

Plněný pangasius v trojobalu

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- filety pangasius 4 ks
- trocha soli 1 ks
- olomoucké tvarůžky 1 ks
- brokolice 0.5 ks
- vejce 2 ks
- na obalení trocha hladké mouky a strouhanky 1 ks
- olej na smažení 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Filety omyjeme, přebytečnou vodu vymačkáme a z obou stran je osolíme. Na každý plátek položíme jeden tvarůžek (můžeme nahradit kouskem nivy nebo hermelínu), růžičku brokolice, filet přehneme a sepne párátky.

Obalíme v mouce, vejci, strouhance a osmažíme. Odsajeme přebytečný tuk ubrouskem a podáváme třeba s bramborovou kaší.