

Pangasius na zelenině

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- kmín 2 lžíce
- pangasius 4 ks
- sůl 2 lžička
- citronová šťáva 4 lžička
- drcený knín 2 lžička
- olej 2 lžíce
- **příloha**
- olej 2 lžíce
- česnek 4 stroužek
- sůl 1 lžička
- mražená zelenina 500 g

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Rybu necháme na utěrce "okapat". Jednotlivé filety lehce poprášíme solí, posypeme drceným i celým kmínem a zakápneme citronovou šťávou. Čistýma rukama koření vtlačíme do ryby (pouze po jedné straně).

Na pánvi rozehtřejeme olej (máslo), přidáme mraženou zeleninu (směs brokolice, květáku, růžičkové kapusty a červené a žluté mrkve), na plátky nakrájený česnek (použila jsem naložený v chilli) a

osolíme. Zeleninu promícháme a orestujeme doměkka. Hotovou zeleninu vyndáme a udržujeme teplou.

Do výpeku přidáme olej (máslo) i na plátky nakrájený česnek, promícháme a necháme rozehtát. Vložíme filety pangasiuse kořeněnou stranou dolů a opečeme je dozlatova, otočíme a i druhou stranu opečeme.

Teplé filety pangasiuse na zelenině naservírujeme kořeněnou stranou nahoru na talíře, přidáme teplou zeleninu a jako přílohu zvolíme dušenou nebo vařenou rýži.