

Pangasius v sýrovém kabátku

Kategorie: [Maso](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Pangasius 400 g
- Citronová šťáva 1 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Česnek 4 stroužek
- Čubrica koření 1 lžička
- Mletá sladká paprika 1 lžička
- Hladká mouka 4 lžíce
- Olej 2 lžíce
- Uzený sýr 150 g
- Vejce 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Pangasia necháme trochu povolit a otreme od vody. Plátky ryby pokapeme citronovou šťávou, posolíme, potřeme rozetřeným česnekem a posypeme bylinkami. (Je možné vytvořit si i „pastu“ z třeňého česneku, soli, bylinek a šťávy a touto pastou potřít po obou stranách rybu). Na pánvi rozpálíme olej a rybu obalíme v mouce.

Na oleji osmahneme ryby po obou stranách, rozložíme po plíšku, můžeme přidat mouku a koření, které nám při obalování opadaly na prkýnko a dáme do trouby, vyhřáté na 100°C. Necháme zapékat cca 12 minut, pak kousky obrátíme, navršíme na každý „pastu“, která vznikla z mouky, koření, tuku a vypečené vody (většinou je jí dost) v pekáčku a vrátíme do trouby, které přidáme na 150°C. Necháme zapékat cca 15 minut.

Mezi tím si nastroháme sýr na hrubém struhadle. Přimícháme vajíčko a zlehka hmotu prošleháme. Po uplynutí času vyndáme plech opět z trouby, přidáme na 220°C, kousky ryby otočíme opět na druhou stranu a potřeme směsí sýra a vajíčka. Vratíme do vyhřáté trouby a zapečeme do roztavení sýra.

Podáváme s br. kaší, vařenými bramborami nebo těstovinami.