



Хайде да хапнем **рибка** - без кости и без пържене! Много добър вариант за любителите на бяла риба е **пангасиус**. За предпочитане е да вземете **филе пангасиус**, а не охладено замразения вариант, защото пуска много вода, а и отделяте време за размразяване.

За рецептата, която спретнахме на приятелска вечеря са нужни следните продукти:

Необходими продукти за 6 порции:

- 5-6 броя охладено **филе пангасиус**
- Чашка зехтин
- Ситно натрошена или смляна **морска сол**
- Бял или шарен пипер
- Лимон, копър, суха мащерка или риган
- Пакет **замразени зеленчуци** или предварително **задушени пресни зеленчуци**: морковче, грах, царевица, нарязана на ивички чушка, лук и 2 скилидки чесънче

Да се захващаме да готвим! Измийте **филетата пангасиус** и ги полейте с предварително приготвената смес от зехтин и сок от лимон. Поръсете с **морска сол**

и пипер. Докато

рибата

поема сока и подправките, пригответе тава и хартия за печене. След това с малко **зехтин**

и вода задушете предварително нарязаните

зеленчуци

: чушка, моркови, лук, чесънче и непременно добавете грах и царевица. Вече можете да сложите

пангасиуса

във фурната да се пече. След около 20- тина минути добавете

задушени зеленчуци

и копър. Печете още 15 минути и

рибата

е готова!

Пангасиус на фурна със зеленчуци - Фортисимо

От fortisimo.eu

Пон., 05 Септември 2011 00:01



Добре допълнете децата с - чаша бяло вино или бира ще придадат завършек на **вкусно**