

Panga w koprze

Przepis dodany przez użytkownika avent

Pyszna rybka w pysznych ziołach

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- Filety z pangi - 2 szt.
- Koper włoski - pół op.
- Koperek - 2 łyżka(i)
- oliwa - 0,5 l
- śmietana - 1 łyżka(i)

Etapy przyrządzenia:

- 1.** Filety mrożone rozmrozić, umyć, pokropić cytryną i odstawić do lodówki na godzinę.
- 2.** Na patelni rozgrzać oliwę, koper włoski obsmażyć kpnąć wody i dusić, aż będzie &prawie& miękki.
- 3.** Do sosu włożyć filety, dosolić i dusić 5 - 8 min.
- 4.** Zestawić z ognia dodać koperek, pieprz mielony i śmietanę

