

# panga w koperze

Przepis dodany przez użytkownika aleksa6

## Panga w koperze

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

### Potrzebne składniki:

- Filety z pangi (2 sztuki) -
- Koper włoski -
- śmietana (jedna łyżka) -
- koperek ( może być suszony) -
- oliwa -
- sól, pieprz mielony biały -

### Etapy przyrządzenia:

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

