

Filety z pangii smażone z ryżem

Przepis dodany przez użytkownika robaczek



Pyszne nawet dla małych dzieci

Czas przygotowania: 30 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: łatwe

Potrzebne składniki:

- filet z pangii - 2 szt.
- ryż - 1 filiżanka
- brokuł - 0,5 szt.
- bułka tarta -
- oregano - 1 łyżeczka(i)
- oliwa - 1 łyżeczka(i)
- oliwa do smażenia -

Etapy przyrządzenia:

1. Filety z pangii pokroić na małe kawałki, przyprawić solą i pieprzem. Obtaczać w bułce tartej i smażyć na złoty kolor na oliwie.

Ryż ugotować w osolonej wodzie.

Brokuła ugotować w wodzie. Oliwę wymieszać z oregano i szczyptą soli. Do tego dodać brokuła.

Serwować ryż z rybą i brokułem.