

Panga duszona w soku pomarańczowym



Autor: **smaczego**
Przepisów: **791** Ocena: **22214**



3-4 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- filet z pangi, 80 dkg
- sól
- pieprz
- masło, 3 łyżki
- pomarańcza, 1

Sposób przygotowania:

- 1 Filety z pangi rozmroź w temperaturze pokojowej, posól, oprósz czerwonym pieprzem. Masło stop. Otrzyj skórkę z pomarańczy, wyciśnij sok.
- 2 W naczyniu żaroodpornym (natłuszczonym) ułóż rybne filety. Polej stopionym masłem wymieszanym z sokiem z pomarańczy.
- 3 Wstaw do nagrzanego piekarnika i duś około 30 minut w temperaturze 200°C. Gotową rybę przybierz plasterkami pomarańczy i paseczkami skórki pomarańczowej. Podawaj z ryżem.

Twoje notatki do przepisu: