

Panga na puree z brokułów:



Autor: **InneGotowanie**
Przepisów: 2 Ocena: 53



1-2 os.



15 min



średnie



przystępne

Składniki:

- główka brokułów, 1 szt
- duży filet z pangi, 1 szt
- łyżka jogurtu greckiego, 1 szt
- sól, do smaku
- pieprz, do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 Brokuły dzielimy na różyczki i gotujemy w lekko osolonej wodzie do miękkości, około 15 minut. Tłuczkiem do ziemniaków rozgniatamy na pure, dodajemy jogurt i ewentualnie sól do smaku. Pangę solimy i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 175 stopni przez około 15-20 minut. Na talerz wykładamy puree na to rybę.

Twoje notatki do przepisu: