

# PANGA W JARZYNACH



Autor: **karolineczka**  
Przepisów: 1 Ocena: 31



3-4 os.



60 min



średnie



przystępne

## Składniki:

- Panga, 4 filety
- Bułka tarta, 10 dag
- Natka pietruszki, 1
- Peczrki, 3-4 szt.
- Miękkie masło, 5 dag
- jajko, 1
- 2 łyżki parmezanu
- 2-3 łyżki śmietany
- sok z cytryny
- sól i pieprz
- 2 papryki 1 marchew 2 cebule 1 cukinia 1-2 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy
- 3-4 łyżki keczupu
- zioła prowansalskie

## Sposób przygotowania:

- 1 Panga: filety opłukać osuszyć skropić sokiem z cytryny posypać solą oraz pieprzem, odstawić na 30 min do lodówki. W misce rozetrzeć na pastę tartą bułkę, posiekaną zieleninę starte na tarce pieczarki parmezan oraz masło wbić jajko dodać śmietanę i wymieszać na jednolitą masę. filety posmarować masą, ułożyć na natuszczonej blaszce i przykryć folią. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiec przez 30 min. Pod koniec pieczenia filety odkryć, aby wierzch się przyrumienił. Warzywa na jarzynkę obrać pokroić na zapałkę. Na patelni rozgrzać oliwę. Posypać solą i pieprzem i ziołami, smażyć aż warzywa będą miękkie doprawić czosnkiem oraz keczupem wszystko wymieszać i podduścić. Upieczone filety ułożyć na talerzu razem z jarzynką. Smacznego!!!

## Twoje notatki do przepisu: