

# Panga w zielonym poście

Autor: **smaczne**  
Przepisów: **791** Ocena: **22169**

 3-4 os.  30 min  średnie  przystępne

## Składniki:

- pory, 2 duże
- masło, 2 łyżki
- koperek, 1 ęzek
- Natka pietruszki, 1 pęczek
- mrożone filety z pangi, 4 szt (60 dag)
- sól
- śmietana, 1 szklanka
- mąka ziemniaczana, 2 łyżki
- musztarda, 2-3 łyżki (w tym 1 łyżka musztardy ziarnistej)
- pieprz
- olej
- sok z cytryny

## Sposób przygotowania:

- 1 Pangę rozmroź, skrop sokiem z cytryny, posól. Odłóż.
- 2 Pory oczyść, pokrój w talarki. Rozgrzej masło i na nim podduś pory. Posiekaj koperek i natkę. Wymieszaj z porami. Przełóż do natłuszczonego naczynia żaroodpornego.
- 3 Rybę szybko obsmaż na oleju na silnym ogniu. Ułóż na porach. Śmietanę wymieszaj z musztardą i mąką ziemniaczaną. Przypraw solą i pieprzem. Śmietaną zalej ryby.
- 4 Potrawę wstaw do wcześniej nagrzanego piekarnika i zapiekaj około 20 minut w temperaturze 220°C.

## Twoje notatki do przepisu: