

panga na czerwonej kapuscie

SYLWIA78



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z pangii	70 dag
sok z 2 cytryn	
masło	2 łyżki
cebule	3 szt
miód	3 łyżki
rodzynki	10 dag
olej	3 łyżki
Liść laurowy suszony Prymat	
wino czerwone wytrawne	200 ml
kapusta czerwona	1 kg
Pieprz biały mielony Prymat	
sól	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filet myjemy osuszamy. Skrapiamy sokiem, z jednej cytryny, opruszamy solą i pieprzem. Odstawiamy w chłodne miejsce na 30 minut. Kapustę szatkujemy. Parzymy na sicie i odcedzamy. Skrapiamy resztą soku z cytryny. Cebule obieramy i kroimy w plasterki. Na rozgrzanym oleju zeszklimy cebule, dodajemy kapustę, wino dusimy. Dodajemy miód, rodzynki, liść laurowy, przyprawiamy i dusimy 10 minut. Na kapuscie układamy kawałki ryb, skrapiamy stopionym masłem i dusimy pod przykryciem 20 minut.