

panga po węgiersku

AGATA1722



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

panga	50 dag
świeża papryka	20 dag
cebula	10 dag
pomidory	20 dag
sól, pieprz	
olej	2 łyżki
zielona pietruszka	
mąka	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety pokroić na 8 części, posolić, obsypać pieprzem, obtoczyć w mące. Kłaść na patelnie na mocno rozgrzany olej i obsmażyć na rumiano. Oddzielnie w rondlu rozgrzać resztę oleju, włożyć pokrojoną w krążki cebulę, lekko zeszklić, dodać pokrojoną w krążki, pozbawioną pestek paprykę i jeszcze chwilę smażyć. Dodać obrane ze skórki pomidory, pokrojone na ćwiartki i dusić 10 minut. Doprawić do smaku. Do jarzyn włożyć obsmażoną rybę i trzymać na niewielkim ogniu 10 minut.