

## Panga z warzywami



### EMYLKA86



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

**panga**  
**marchewka**  
**kukurydza**  
**brokuły**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1 Rozmrożoną Pangę przekrajamy na pół, warzywa kroimy na małe kawałki. Każdą porcję układamy na kwadracie folii aluminiowej i posypujemy vegetą.
- KROK 2 przygotowaną porcję zamykamy w folii, ale w taki sposób by było łatwo ją otworzyć podczas zapiekania.  
tak przygotowaną rybę wkładamy do rozgrzanego piekarnika do około 180 stopni.  
pod koniec pieczenia otworzyć folię.
- KROK 3 piec, do czasu upieczenia ryby. i dogotowania marchwi i brokuły.