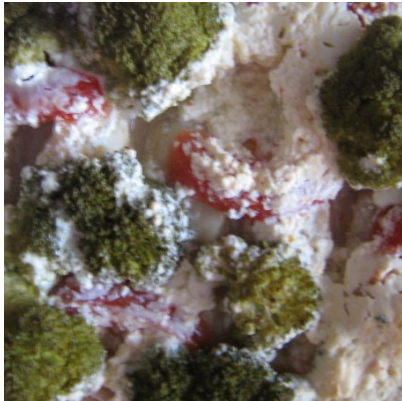


panga z brokułami i pomidorami



MAJA3



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

panga	3 filety
cytryna	1 szt
pomidor	3 szt
przyprawa do potraw Kucharek	do smaku
śmietana	1 szklanka
sól	do smaku
brokuły	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki. Pangę skropić sokiem z cytryny, przysolić dodać przyprawę, rozdzielić na części przekładać w naczyniu filety brokułami i pomidorami w cząstkach. zalać śmietaną.

piec 190 C przez 40 min.