

Paprykowa panga



MAŁGORZATA114



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

marynowanej papryki	1 słoik
kukurydza	1 puszka
panga	2 filety
pesto czerwone	1 szt
Pieprz cytrynowy mielony Prymat	1 op
Czosnek suszony Prymat	1 op
sól	1 op
Przyprawa curry orientalna Prymat	1 op
ryż	2 (w torebkach)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zamrożone filety pangi układamy osobno na folię aluminiową. Smarujemy paprykowym pesto z dwóch stron
2. Filety obficie posypujemy czosnkiem w proszku, tak, aby pokryć przyprawą całą rybę
3. Następnie układamy na pangie kawałki marynowanej papryki
4. Filety obficie posypujemy pieprzem cytrynowym a na końcu solą
5. Rybę zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 175 stopni. Pieczemy 20 minut
6. Redukujemy temperaturę w piekarniku do 120 stopni i pieczemy kolejne 20 minut
7. W międzyczasie gotujemy ryż i smażymy na patelni z dodatkiem 2 łyżeczek przyprawy curry. Do ryżu dodajemy kukurydzę i resztę marynowanej papryki i podsmażamy razem na patelni. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem
8. Rybę podajemy z ryżem. Smacznego!

