

# Panga pieczona w liściach pora

Przepis dodany przez użytkownika Michał Ska

## smacznego mozna zrobić to danie z innej ryby

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

### Potrzebne składniki:

- liście pora - 2 szt.
- filet z pangii -
- cebula - 2 szt.
- czosnek - 3
- masło -
- ostra papryczka -
- szczypta mielonej kolendry -
- szczypta kurkumy -
- sok z cytryny -
- masło - 1 łyżka(i)
- sól -
- oliwa -

### Etapy przyrządzania:

1. Duże, zielone liście pora myjemy i na minutę zalewamy wrzątkiem, odkładamy aby wyschły. Cebulę i czosnek obieramy, papryczkę oczyszczamy z nasion, bardzo drobno siekając. Cebulę, czosnek, Kolendrę, kurkumę, sól i masło ucieramy na gładką pastę. Rybę myjemy, osuszamy, dokładnie nacieramy przygotowaną pastą. Liście pora układamy na płaskiej powierzchni w taki sposób aby zachodziły na siebie dachówkowo, układamy na nich rybę i zwijamy w ciasny rulon. Rulon obficie smarujemy oliwą i zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Czas zapiekania to około 30 minut. Podajemy na półmisku wyłożonym liśćmi sałaty, kapusty włoskiej itp. Polecam.

Smacznego!