

Panga pieczona z warzywami

Panga pieczona z warzywami – prosty przepis na soczystą rybę

Delikatna panga zapieczona z warzywami to **doskonały pomysł na lekki obiad**, który zachwyci całą rodzinę. Soczyste filety rybne w towarzystwie chrupiących warzyw tworzą harmonijne połączenie smaków, które rozpieszcza podniebienie.

Dla kogo?

Danie idealne dla osób ceniących *zdrowe i szybkie posiłki*. Panga jest rybą o delikatnym smaku, który spodoba się nawet tym, którzy zwykle unikają potraw rybnych. Niski poziom tłuszczu i wysoka zawartość białka sprawia, że jest to propozycja dla dbających o linię oraz osób aktywnych fizycznie.

Na jaką okazję?

Panga pieczona z warzywami sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na *nieformalną kolację z przyjaciółmi*. Przygotowanie zajmuje niewiele czasu, a efekt końcowy zachwyci wyglądem i smakiem. To także świetna propozycja na piątkowy obiad, gdy tradycyjnie serwujemy rybę.

Czy wiesz o tym?

Panga to ryba, która doskonale przyjmuje smaki przypraw i dodatków. Przyprawy Knorr nadają jej wyrazistego charakteru, a marynowanie w lodówce przed pieczeniem sprawia, że mięso staje się **jeszcze bardziej soczyste i aromatyczne**. Połączenie śmietany z natką selera tworzy kremowy [sos](#), który idealnie dopełnia całość.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić danie o plasterki cytryny, które dodadzą orzeźwiającego akcentu. Spróbuj też dodać ulubione zioła – rozmaryn czy tymianek świetnie komponują się z rybą. Podawaj z gotowanym ryżem lub pieczywem, aby w *pełni cieszyć się smakowitym sosem*.