

Panga w pomidorach

Panga w pomidorach – prosty przepis na soczystą rybę

Panga w pomidorach to **doskonały pomysł na szybki i pożywny obiad**. Ta delikatna ryba świetnie komponuje się z soczystymi pomidorami i chrupiącą cukinią, tworząc danie pełne śródziemnomorskich smaków. Przygotowanie jest niezwykle proste – wystarczy obsmażyć filety pangi oprószone mąką, a następnie zapiec je z warzywami. Całość zajmie Ci zaledwie *30 minut*, a efekt zachwyci wszystkich domowników!

Dla kogo?

Panga w pomidorach to idealna propozycja dla osób dbających o zdrową dietę oraz dla zabieganych, którzy cenią sobie szybkie i proste przepisy. To także świetna opcja dla rodzin z dziećmi – delikatny smak pangi przypadnie do gustu nawet najmłodszemu, a kolorowe warzywa uatrakcyjnią posiłek.

Na jaką okazję?

To danie sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na *nieformalną kolację z przyjaciółmi*. Możesz je również przygotować na lekki lunch w weekend. Panga w pomidorach to także dobry wybór na **piątkowy obiad**, gdy tradycyjnie serwujemy rybę.

Czy wiesz, że?

Panga to ryba o **niskiej zawartości tłuszczu** i wysokiej zawartości białka. W połączeniu z pomidorami bogatymi w likopen oraz cukinią pełną błonnika, tworzy zbilansowany posiłek. Dodatek oliwy z oliwek dostarcza zdrowych tłuszczów,

a przyprawy Knorr podkreślają smak całego dania.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić danie o *świeże zioła* – bazylia lub rozmaryn świetnie podkreślą śródziemnomorski charakter potrawy. Zamiast ryżu spróbuj podać pangę z kaszą kuskus lub pieczonymi ziemniakami. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do warzyw czosnek lub czerwoną cebulę.