

Autor : Magda

Titlu : File de pangasius cu sos de rosii

Articol : File de pangasius cu sos de rosii

4 bucati file de peste pangasius  
2 conserva de rosii intregi in bulion  
2 cepe potrivite  
3 linguri de ulei  
2-3 frunze de busuioc  
2 catei de usturoi  
Patrunjel verde  
Sare, piper dupa gust.

#### Mod de preparare

Se spala fileul de pangasius si se sterge cu un prosop de hartie, dupa care se condimenteaza cu sare si piper. Ceapa se curata se spala si se taie in patratele potrivit de mari.

Se pune uleiul la incins intr-o cratita cu pereti mai inalti, dupa ce uleiul e incins adaugam fileul de pangasius, pe care il lasam la prajit un minut pe fiecare parte dupa care adaugam ceapa si putina apa. Lasam sa fiarba pana cand ceapa s-a imuiat putin dupa care adaugam rosiile din conserva taiate in prealabil in 4.

Se lasa sa fiarba la foc mic inca 10 minute dupa care se adauga frunzele de patrunjel si busuioc taiate marunt cat si usturoiul pisat. Se mai lasa 2-3 clocote dupa care se ia cratita de pe foc.

Se serveste cu garnitura de cartofi piure, orez, paste alaturi de un pahar de vin alb.

Aceasta este o reteta usor de preparat si foarte rapida