



Ингредиенты

- 1 филе пангасиуса (морской язык)
- 1 филе пангасиуса (морской язык)
- 300 гр брокколи
- 150 гр сливок
- специи

Приготовление филе пангасиуса обжарить с двух сторон в подсолнечном масле на сковороде