Grilovaný kapr s pikantní cuketovou přílohou

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: **4**

94 kalorií , **0 g** cukrů , **7 g** tuků , **1 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: https://srecepty.cz/grilovany-kapr-s-pikantni-cuketovou-prilohou

Příprava

Porce ryby osolíme, posypeme kmínem, kořením na ryby nebo jinou oblíbenou směsí koření, pokapeme citronovou šťávou a necháme chvíli v chladu odležet. Cuketky nakrájíme na plátky, smícháme s rajčaty nakrájenými na malé kostičky a lehce osolíme. Do hrnce dáme 100 ml vody, asi 3 lžíce olivového oleje, přimícháme utřený česnek a nadrobno nakrájené chilli papričky. Okořeníme, osolíme, zastříkneme citronovou šťávou a směs přivedeme k varu. Přisypeme připravenou zeleninu a při mírné teplotě dusíme pod pokličkou doměkka. Cuketa musí zůstat pevná, nerozvařená. Odleželé porce kapra grilujeme z obou stran dozlatova. Podáváme s cuketovou přílohou a čerstvým chlebem.

Ingredience

- 4 porce kapra
- sůl
- drcený kmín
- koření na ryby
- 1/2 citrónu
- 2-3 mladé cuketky
- 2 velká rajčata
- 2-4 chilli papričky
- 2 stroužky česneku
- 1 bobkový list
- troška oregana
- pár snítek tymiánu
- 100 ml vody
- olivový olej

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Ryby a dary moře, Labužník, Hlavní chod