

Kapr na bylinkách z grilu



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 9min , Čas vaření: 11min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

123 kalorií , **0 g** cukrů , **13 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapr-na-bylinkach-z-grilu>

Příprava

Olivový olej smícháme s nasekanými bylinkami. Kapra s kůží zbaveného šupin naložíme do tohoto nálevu na 30 minut při pokojové teplotě. Poté grilujeme na hliníkovém tácku 7 minut na straně s kůží, osolíme, opeříme a poté otočíme a ještě 4 minuty grilujeme.

Ingredience

- 1/2 ks kapra
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 2 lžíce olivového oleje
- 7 g šalvěje
- 7 g majoránky
- 7 g tymiánu (Mateřídouška obecná)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Hlavní chod

