

Kapr nebo filé po kavkazsku



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

92 kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Zuzana Jašková

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapr-nebo-file-po-kavkazsku>

Příprava

Rybu očistíme, opereme, osolíme a dáme na půl hodiny odležet do chladna. Mezitím utřeme česnek s paprikou. Touto směsí potřeme rozporcovanou rybu a dáme na pekáč s trochou oleje. Pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 20 minut. Když je maso napůl upečené, zakapeme je šťávou z poloviny citrónu. Podáváme s vařenými brambory a ovocným salátem.

Ingredience

- 1 kapr nebo 500 g filé
- 5 stroužků česneku
- mletá sladká paprika
- sůl
- citronová šťáva
- olej na pečení

Kategorie

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