

Kapří hranolky s tatarkou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1444 kalorií , **3 g** cukrů , **16 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: Atreides

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapri-hranolky-s-tatarkou>

Příprava

Filety nakrájejte na kousky, poté je osolte a opepřete. Připravte si 3 misky. Do jedné nasypete mouku s paprikou a promíchejte. Do druhé vyklepněte vejce, přidejte trochu mléka, sůl a prošlehejte. Do poslední misky nasypete strouhanku. Kousky kapra obalujte v mouce, pak ve vejcích a nakonec ve strouhance. V pánvi rozpalte olej a kapra usmažte dozlatova. Pokud chcete připravit zdravější variantu bez oleje, použijte horkovzdušnou fritézu nebo vyskládejte kousky kapra na plech vyložený pečícím papírem a upečte v troubě dozlatova. Hotové kapří hranolky pokapejte citronovou šťávou a podávejte s tatarkou.

Ingredience

- 500 g plátek kapr
- 150 g hladká mouka
- 1 špetka sůl
- 200 g strouhanka
- 1 lžíce mletá paprika
- 1 troška pepř
- 2 ks vejce
- 2 dcl mléko
- 1 ks citrón
- 1 balení Tatarská omáčka Spak

Kategorie

Česká, Ryby a dary moře

▣ Tip k receptu

Kapr je všestranná ryba, která snese kombinaci s nejrůznějšími chutěmi. Nebojte se proto v kuchyni zaexperimentovat a zkuste maso jinak okořenit či přidat vlastní tajnou ingredienci.

