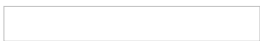


Kapr na dovolené



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: **2**

870 kalorií , **4 g** cukrů , **5 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapr-na-dovolene>

Příprava

Omyté a osušené filety nakrájíme na díly, lehce osolíme a obalíme v hladké mouce. Obalené porce osmažíme na pánvi. Rajčata oloupeme a nakrájíme na kousky, rozkrájíme olivy a omyjeme tymián. V kastrolku smícháme šťávu z citrónu, mléko, česnek a sýr, vše zahřejeme, aby se sýr rozpustil. Poté do omáčky přidáme rajčata, olivy a tymián.

Ingredience

- 400 g kapřích filet
- sůl
- hladká mouka
- olej na smažení
- citronová šťáva z 1/2 plodu
- 2 ks rajčat
- 30 g oliv
- 15 g Nivy
- 2-3 lžíce mléka
- 1 lžička česneku - sušené kořenící směsi
- 1/2 lžičky čerstvého tymiánu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Něco extra, Návštěva, Hlavní chod