

Kapr na šalvěji



Obtížnost: □□□□□

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

651 kalorií , **2 g** cukrů , **27 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Angel 666

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

Příprava

Kapra nakrájíme na porce, ty osolíme, opepříme a posypeme nadrobno nasekanou šalvějí. Nakonec obalíme v hladké mouce. Takto připravené porce osmahneme v pánvi, na rozehřátém másle, nejprve na jedné straně, otočíme a k masu přidáme cibuli, nakrájenou na tenké proužky a nakrájenou anglickou slaninu. Chvilku spolu restujeme, po chvíli zalijeme smetanou, přidáme bobkový list, nové koření a celý pepř, přiklopíme pokličkou a na mírném ohni dusíme doměkka.

Tip k receptu

Podáváme s čerstvým chlebem nebo bramborovou přílohou.

Ingredience

- 1 očištěný kapr
- 1 větší cibule
- 50 g anglické slaniny v plátcích
- špetka soli
- špetka pepře
- 4-6 lístků šalvěje
- 1/2 hrnečku hladké mouky
- 200 ml sladké smetany
- 2 bobkové listy
- 3-4 kuličky nového koření
- 3-5 kuliček celého pepře
- 2 lžíce másla

Kategorie

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

