Kapr na smetaně a houbách

Obtížnost:

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

1849 kalorií , **3 g** cukrů , **115 g** tuků , **195 g** bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: https://srecepty.cz/kapr-na-smetane-a-houbach

Příprava

Vykostěného kapra naporcujeme na stejně velké filety, osolíme a položíme do ploché nádoby. Z rybích hlav a páteře uvaříme vývar, ten pak přecedíme na rybí filety. Přelijeme trochou bílého vína a pod pokličkou dusíme. Mezitím rozpustíme máslo a drobně nakrájenou cibuli necháme zesklovatět. Na cibuli vložíme umyté, na tenké plátky pokrájené houby. Ochutíme solí, mletým pepřem a petrželkou a při vyšší teplotě a za častého míchání orestujeme. Zasypeme trochou mouky, rychle promícháme a ještě další 1-2 minuty opékáme. Pak zředíme vývarem z ryb. Když se šťáva začne vařit, přidáme dohladka vymíchanou smetanu a necháme dál povařit. Rybí filety poté opatrně vyjmeme a přelijeme na talíři houbovou omáčkou.

Tip k receptu

Na jiném talíři servírujeme k rybě vařené brambory ozdobené máslem a petrželkou.

Ingredience

- 700 g kapra
- 20 g soli
- 400 g rybích hlav
- 1 rybí páteř
- 1 dcl bílého vína
- 60 g másla
- 80 g cibule
- 300 g hub
- 2 g mletého pepře
- 20 g petrželové nati
- 30 g polohrubé mouky
- 2 dcl zakysané smetany

Kategorie

Obyčejný den, Maďarská, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Návštěva, Hlavní chod