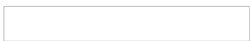


Kapr trochu jinak



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

897 kalorií , **0 g** cukrů , **2 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapr-trochu-jinak>

Příprava

Kapra zbavíme vnitřností, hlavy a ocasu, kůži ponecháme. Máslo rozpustíme a smícháme se sardelovou pastou, kapra touto směsí potřeme z obou stran, posypeme strouhankou a pokapeme citronem. Na každou půlku položíme plátky citronu a dáme péci do trouby (cca 35-45min.) V průběhu pečení kapra dle potřeby podlijeme trochou oleje.

Ingredience

- 1 kapr
- sardelová pasta
- strouhanka
- kousek másla
- citrón

Kategorie

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