

Kapří hranolky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 1

2221 kalorií , **0 g** cukrů , **152 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: Angel 666

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

Příprava

Kapra přepůlíme, půlky vykostíme a z filetů nakrájíme nudličky ve velikosti hranolků (asi 1 cm x 5 cm). Kousky vložíme do misky, osolíme, pokapeme citronem a okořeníme pepřem, drceným kmínem, česnekem a zázvorem. Necháme nejméně hodinu odležet v chladu. Bílky našleháme vidličkou a přilijeme do misky k masu. Důkladně promícháme. Strouhanku smícháme se Solamylem a jednotlivé hranolky obalujeme ve směsi. Smažíme v rozehřátém oleji dozlatova.

▣ Tip k receptu

Můžeme podávat bez přílohy, jen se zeleninovým salátem a vhodným dresinkem.

Ingredience

- 1 očištěný a vykuchaný kapr
- sůl
- pepř
- drcený kmín
- česnek - sušená kořenící směs
- mletý zázvor
- trošku citronové šťávy
- 1-2 bílky
- 1/2 hrnečku Solamylu
- 1 hrneček strouhanky
- olej na smažení

Kategorie

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

