

Pikantní kapr po "mlynářsku"



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

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

Autor: Ajaja

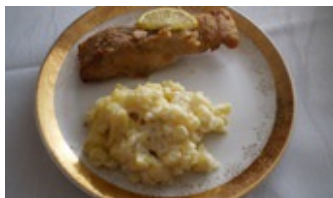
Odkaz: <https://srecepty.cz/pikantni-kapr-po-mlynarsku>

Příprava

Očištěného kapra rozpůlíme, můžeme stáhnout z kůže, pak jej nakrájíme na proužky asi tak na dva prsty šířky. Očistíme česnek a prolisujeme ho. Jednotlivé porce osolíme, zakapeme citronem a vetřeme do nich prolisovaný česnek. Dáme odležet, nejlépe do druhého dne. Smícháme mouku s trochou pálivé papriky a v ní obalíme jednotlivé porce kapra. Zprudka osmažíme, vložíme do pekáčku a dáme asi na 15-20 minut do předehřáté trouby. Podáváme nejlépe s jednoduchým bramborovým salátem.

▣ Tip k receptu

Chutná i po studenu.



Ingredience

- 1 ks kapra
- 1 palička česneku
- sůl
- citrón
- pálivá mletá paprika
- hladká mouka
- olej na smažení

Kategorie

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