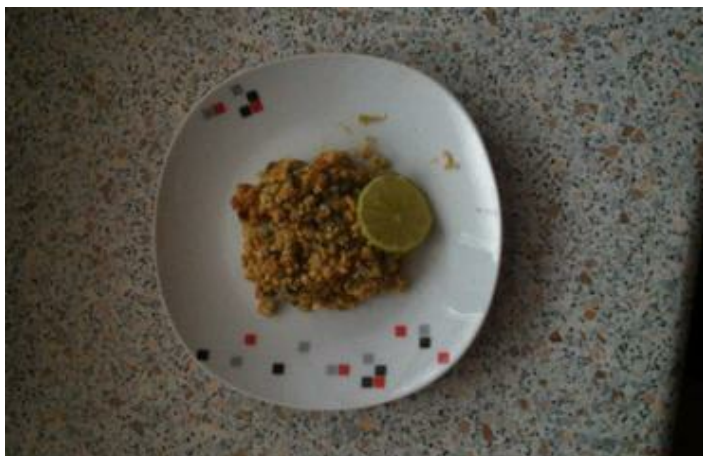


Candát v ořechové krustě



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

1046 kalorií , **3 g** cukrů , **87 g** tuků , **29 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/candat-v-orechove-kruste>

Příprava

Rybí filety omyjeme, osolíme a opepříme. Ořechy nameleme a smícháme je s nasekanou pažitkou a pokrájenými kapary. Dále přidáme česnek a kůru z limetky. Do směsi zapracujeme máslo. Rybí filety dáme do pekáčku a potřeme je připravenou směsí. Pečeme 30 minut na 180 °C.



Tip k receptu

Poměr ořechů můžeme libovolně měnit.

Ingredience

- ✓ 2 ks filé candáta
- ✓ 2 špetky soli
- ✓ 2 špetky pepře
- ✓ 50 g kešu ořechů
- ✓ 50 g pistácií
- ✓ 2 lžičky kaparů
- ✓ 2 lžičky pažitky
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 ks limety
- ✓ 50 g másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Hlavní chod

