

Grilovaný kapr



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

1018 kalorií , **1 g** cukrů , **77 g** tuků , **96 g** bílkovin

Autor: oriestok

Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovany-kapr>

Příprava

Kapra pokrájíme na porce, ve kterých nožem uděláme hlubší zářezy. Osolíme je, okořeníme a potřeme postrouhanou cibulí, smíchanou se zelenou petrželovou natí. Touto směsí naplníme hluboké zářezy. Takto připravenou rybu dáme na rozehrátý grilovací rošt a z každé strany grilujeme asi 10 minut. Podáváme s čerstvým chlebem, paprikou, rajčaty a ozdobené kolečky citrónu.

Ingredience

- ✓ 600 g kapra
- ✓ 1 troška pepře černého mletého
- ✓ 40 g cibule
- ✓ 20 g petržele
- ✓ 1 špetka soli
- ✓ 3 lžičce slunečnicového oleje

Kategorie

Vánoce, Celoročně, Ryby a dary moře, Hlavní chod