

# Jednoduchý tolstolobik



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 2h 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 2h 40min , Porce: 4

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/jednoduchy-tolstolobik-1>

## Příprava

Naporcované kousky tolstolobika omyjeme a osušíme. Pokapeme je citrónkou nebo citrónovou šťávou z jednoho citrónu a hodně posolíme (více než jakékoli jiné maso), posypeme tymiánem a opeříme. Maso podlijeme olivovým olejem a necháme minimálně 2h odležet v lednici. Poté maso zprudka opečeme na pánvi nebo pečeme v předehřáté troubě při 180°C cca 30 minut. Maso minimálně jednou otočíme.



### Tip k receptu

Jako kořenící směs můžeme rovněž použít zelenou kořenící směs na ryby.



## Ingredience

- ✓ 800 g tolstolobika
- ✓ 2-3 ml citrónové šťávy
- ✓ 1 lžička tymiánu
- ✓ 2 lžíce soli
- ✓ 0,5 lžičky pepře
- ✓ 2 dcl olivového oleje

## Kategorie

Vánoce, Česká, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Klasika, Labužník, Hlavní chod