

# Kapr na smetaně a houbách



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**1849** kalorií , **3 g** cukrů , **115 g** tuků , **195 g** bílkovin

**Autor:** Mall

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kapr-na-smetane-a-houbach>

## Příprava

Vykostěného kapra naporcujeme na stejně velké filety, osolíme a položíme do ploché nádoby. Z rybích hlav a páteře uvaříme vývar, ten pak přecedíme na rybí filety. Přelijeme trochou bílého vína a pod pokličkou dusíme. Mezitím rozpustíme máslo a drobně nakrájenou cibuli necháme zesklovatět. Na cibuli vložíme umyté, na tenké plátky pokrájené houby. Ochutíme solí, mletým pepřem a petrželkou a při vyšší teplotě a za častého míchání orestujeme. Zasypeme trochou mouky, rychle promícháme a ještě další 1-2 minuty opékáme. Pak zředíme vývarem z ryb. Když se šťáva začne vařit, přidáme dohladka vymíchanou smetanu a necháme dál povařit. Rybí filety poté opatrně vyjmeme a přelijeme na talíři houbovou omáčkou.



### Tip k receptu

Na jiném talíři servírujeme k rybě vařené brambory ozdobené máslem a petrželkou.

## Ingredience

- ✓ 700 g kapra
- ✓ 20 g soli
- ✓ 400 g rybích hlav
- ✓ 1 rybí páteř
- ✓ 1 dcl bílého vína
- ✓ 60 g másla
- ✓ 80 g cibule
- ✓ 300 g hub
- ✓ 2 g mletého pepře
- ✓ 20 g petrželové nati
- ✓ 30 g polohrubé mouky
- ✓ 2 dcl zakysané smetany

## Kategorie

Obyčejný den, Maďarská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Návštěva, Hlavní chod