

# Kapr pečený na sardeli se smetanou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**1525** kalorií , **0 g** cukrů , **117 g** tuků , **131 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kapr-peceny-na-sardeli-se-smetanou>

## Příprava

Osolené a mýkou poprášené ryby pečieme v rúre na masle zmiešanom so sardelovou pastou. Počas pečenia podlievame kyslou smotanou. Pečieme cca 20-30 minút. Ozdobíme kúskami citróna a zelenou petržlenovou vňaťou. Podávame s varenými zemiakmi.

## Ingredience

- ✓ 800 g kapra
- ✓ 80 g másla
- ✓ 1 lžíce sardelové pasty
- ✓ 250 ml zakysané smetany
- ✓ 1 citrón
- ✓ petrželka
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ špetka soli

## Kategorie

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