

Kapr pečený po třeboňsku



Obtížnost:     

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

686 kalorií , 0 g cukrů , 66 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapr-peceny-po-trebonsku>

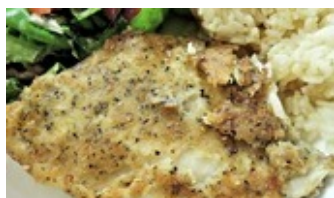
Příprava

Připravíme si filety z kapra, porce pečlivě osušíme papírovou utěrkou, potřeme je solí utřenou s česnekem, posypeme kmínem a v pekáči na rozehřátém másle pečeme v troubě cca 15 minut při 190°C. V průběhu pečení rybu občas přeléváme vypečenou šťávou, ke které podle potřeby přiléváme vývar nebo vodu.



Tip k receptu

Podáváme s opečenými brambory nebo s bramborovou kaší a se zeleninovým salátem.



Ingredience

- ✓ 1 kapr
- ✓ 6 stroužků česneku
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1 lžička drceného kmínu
- ✓ 80 g másla
- ✓ 1/2 sklenka rybího vývaru nebo vody

Kategorie

Česká, Redukční, Celoročně, Ryby a dary moře, Rodina, Štíhlá slečna, Hlavní chod