

# Kapr pečený v alobalu



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 20min , Porce: 1

**274** kalorií , **0 g** cukrů , **18 g** tuků , **26 g** bílkovin

**Autor:** kaccka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kapr-peceny-v-alobalu>

## Příprava

Porci kapra osolíme, obalíme v hladké mouce, vejci a strouhance. Pevně zabalíme do vymazaného alobalu a upečeme na plechu v troubě. Před podáváním zdobíme hlávkovým salátem a citronem.

### ▣ Tip k receptu

Místo kapra můžeme použít file.

## Ingredience

- 150 g kapra
- troška soli
- 3 g hladké mouky
- 1/4 vejce
- 3 g strouhanky
- 10 g másla

## Kategorie

Obyčejný den, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

