

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

