

Kapr po novohradsku



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1317 kalorií , **2 g** cukrů , **102 g** tuků , **15 g** bílkovin

Autor: planeta

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

Příprava

Nejdříve z ryby odstraníme šupiny a poté ji omyjeme a naporcujeme. Jednotlivé filety osušíme utěrkou, dobře nasolíme a potřeme utřeným česnekem. Na závěr kapra obalíme v hladké mouce smíchané s mletou paprikou a následně zprudka opečeme na pánvi.

Ingredience

- ✓ 1 kapr
- ✓ 4-5 stroužků česneku
- ✓ 1 lžíce mleté papriky
- ✓ 100 g hladké mouky
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 dcl rostlinného oleje

Kategorie

Vánoce, Výjimečný den, Obyčejný den, Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod

