

# Kapr s mandlovou krustou



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 4

**612** kalorií , **0 g** cukrů , **41 g** tuků , **12 g** bílkovin

**Autor:** Ellis

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/kapr-s-mandlovou-krustou>

## Příprava

Kapra omyjeme a osušíme. Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na větší hranolky. Kapra důkladně osolíme a ochutíme vegetou. Vložíme do něj nakrájenou zeleninu a vložíme do pekáčku s olejem. Vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme při 180°C asi 35 minut. Během pečení kapra potíráme vypečenou šťávou. Bílky důkladně vyšleháme na pevný a tuhý sníh, do něj zlehka vmícháme strouhanku, polovinu mandlových lupínků a čerstvě nastrohaný parmazán. Připravenou směs naklademe ve vyšší vrstvě na předpečeného kapra a posypeme zbylými lupínky. Pečeme ještě přibližně 15 minut, až se vytvoří pevná zlatá křusta. Můžeme podávat se zeleninovým salátem.



## Ingredience

- 1 vykuchaný a očištěný kapr (1500g)
- 80 g mandlových lupínků
- 2 bílky
- 4 lžíce strouhanky
- 1 lžíce parmazánu
- 1 lžička Vegety
- 3 lžíce másla
- 1 mrkev
- 1 petržel
- sůl dle chuti

## Kategorie

Vánoce, Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Něco extra, Labužník, Hlavní chod