

Kapr se žampióny v alobalu



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

131 kalorií , **4 g** cukrů , **2 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapr-se-zampiony-v-alobalu>

Příprava

Kapra očistíme, rozřízneme na 2 velké filety a osušíme. Porce osolíme, potřeme olivovým olejem, opepříme a necháme alespoň 20 minut odležet. Zatím si nakrájíme oloupanou cibuli na kolečka a zpěníme ji během 4 minut na oleji. Přidáme na plátky nakrájené očištěné žampióny a osmažíme je. Odleželé porce kapra položíme na alobal potřený olejem, pokryjeme osmaženými žampióny s cibulí, pokapeme citrónovou šťávou a olejem. Alobal pečlivě uzavřeme (každou porci zvlášť), dáme na teplý plech a ve vyhřáté troubě na 180°C pečeme cca 20 minut.

Tip k receptu

žampióny mohou být čerstvé nebo z plechovky



Ingredience

- 1 ks kapr
- 1 lžička sůl
- 1/2 hrnek olivový olej
- 100 g cibule
- 250 g žampion
- 2 troška pepř
- 1/2 ks citrón

Kategorie

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