

Kapr se zeleninou



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

93 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: planeta

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapr-se-zeleninou>

Příprava

Kapra očistíme od šupin, dobře omyjeme, naporcujeme a vložíme do pekáčku. Maso osolíme a posypeme kořením na ryby a kmínem. Omyjeme si a oloupeme celer, mrkev, cibuli, česnek, vše nakrájíme na kolečka a nasypeme do pekáče k rybě. Dále přidáme bobkové listy, nové koření, pepř celý a vše zalijeme olivovým olejem. Takto připravený necháme alespoň 30 minut odpočinout (můžeme přidat i tymián). Po 30 minutách vložíme pekáč do trouby rozpálené na 185°C a během pečení pravidelně podléváme. Pečeme zhruba 40 minut.

Ingredience

- ✓ 1 kapr
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 1 cibule
- ✓ 10 dkg bulvového celeru
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 3 bobkové listy
- ✓ špetka kmínu
- ✓ 6 koleček celého pepře
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka tymiánu (Mateřídoušky obecná)
- ✓ 100 ml olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Štíhlá slečna, Hlavní chod

