

Kapr zapečený se sýrem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1096 kalorií , **1 g** cukrů , **92 g** tuků , **63 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapr-zapeceny-se-syrem-1>

Příprava

Plátky kapra osolíme, opečeme z obou stran na rozpáleném olivovém oleji. Vložíme do zapékací misky a zalijeme vejci rozšlehanými s nastrohaným sýrem. Zapékáme v předehřáté troubě 40-50 minut dokud maso nezměkne.

Ingredience

- ✓ 4 plátky kapra
- ✓ 5 lžic olivového oleje
- ✓ 4 vejce
- ✓ 150 g Eidamu (Edamu)
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Německá, Celoročně, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Návštěva, Hlavní chod