

Kapr zapečený se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

821 kalorií , **16 g** cukrů , **62 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: Evík

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

Příprava

Jednotlivé porce kapra osolíme, posypeme paprikou a pokapeme octem. Poté vložíme do vymazaného pekáčku. Spaříme a oloupeme rajčata. Do pekáčku přidáme nakrájenou mrkev, květák, rajčata a hrášek. Nepatrně podlijeme vodou a dusíme asi 30 minut v troubě. V mléce rozšleháme vejce a hladkou mouku, osolíme a těstíčko nalijeme na rybu se zeleninou. Prudce zapečeme v troubě a krátce před dopečením posypeme strouhaným sýrem. Dopečeme v troubě a poté posypeme petrželovou natí a podáváme s brambory.

Ingredience

- 4 porce kapra
- 1 lžíce jablečného octa
- troška sladké mleté papriky
- špetka soli
- 30 g másla
- 50 g rajčat
- 50 g kvěťáku
- 50 g mrkve
- 50 g hrášku
- 4 lžíce mléka
- 2 vejce
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce petrželové natí
- 100 g strouhaného sýra

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně náročnější,
Ryby a dary moře, Rodina, Hlavní chod

