

Kapří hranolky se zelným salátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 3

1228 kalorií , **5 g** cukrů , **38 g** tuků , **114 g** bílkovin

Autor: Surikata

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapri-hranolky-se-zelnym-salatem>

Příprava

Nejprve si připravte pastu na marinování. Do mixéru dejte oloupaný česnek, libeček, chilli papričku, kmín, sójovou omáčku a rozmixujte. Filet z kapra nakrájejte na hranolky a přidejte je do pasty. Rozklepněte k nim vejce, lehce osolte a promíchejte. Nechejte hodinu až dvě marinovat. Hranolky následně obalte v hladké mouce, dejte do trouby na rošt a využijte smažení s horkým vzduchem. Pokapejte olejem a pečte na 20 minut při 200 stupních s horkovzduchem. Zelí si nakrouhejte, přidejte sůl, promíchejte a nechejte minimálně hodinu vypotit v lednici. Do zelí nastrouhejte křen, přidejte kopr, citronovou šťávu, trochu cukru a bílý vinný ocet. Promíchejte a můžete podávat. Jako dip na namáčení použijte například majonézu s křenem.

Tip k receptu

Díky speciálnímu roštu AirFry a výkonnému horkovzduchu, které nahradí horkovzdušnou fritézu, můžete hranolky připravit s minimálním množstvím oleje a navíc ušetříte v kuchyni místo pro další spotřebič. AirFry nabízí například trouba Beko BBIMA 17410 BMPW.

Ingredience

- 450 g kapr
- 1 hrst libeček
- 1 špetka kmín
- 1 ks chilli papričky
- 4 lžičce sójová omáčka
- 1 balení slunečnicový olej
- 300 g bílé zelí
- 1 troška citronová šťáva
- 20 g křen
- 3 g sůl
- 8 stroužek česnek
- 1 ks vejce
- 100 g hladká mouka
- 1 hrst kopr
- 25 ml vinný ocet
- 1 špetka pepř

Kategorie

Vánoce, Česká, Ryby a dary moře, Rychlovka

