

Kapří špíz s bazalkovou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

1197 kalorií , **0 g** cukrů , **84 g** tuků , **110 g** bílkovin

Autor: honzíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapri-spiz-s-bazalkovou-omackou>

Příprava

Filety potřeme citron. šťávou, osolíme, opepříme, nakrájíme na kostky, dáme do ledničky na 15 minut. Mezitím si cibuli nakrájíme na plátky, žampiony malé necháme vcelku, papriky nakrájíme na kostičky. Na špejle střídavě napichujeme kapra, zeleninu, žampiony. Špízy na pánvi na oleji opečeme, dáme do pekáče, vložíme do trouby na 10 minut na 190°C.

Tip k receptu

Jogurt promícháme se sekanou bazalkou, osolíme, opepříme.

Ingredience

- 1 lžička bazalky
- 200 g bílého jogurtu
- 2 cibule
- 5 lžic citronové šťávy
- 600 g kapra
- 2-4 lžíce slunečnicového oleje
- 2 papriky (kapié)
- špetka pepře
- špetka soli
- 150 g žampionů

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Návštěva, Hlavní chod

