

# Křupavé mořské plody s kapary



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 25min , Porce: 6

1697 kalorií , 6 g cukrů , 103 g tuků , 31 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/krupave-morske-plody-s-kapary>

## Příprava

Česnek prolisujeme a smícháme ho s majonézou. Mouku a nasekané kapary dáme do igelitového sáčku a promixujeme. Mořské plody omyjeme a osušíme. Poté je přidáme do igelitového sáčku, uzavřeme a protřepeme, aby se všechny plody obalily moukou. Zbylou mouku setřepeme stranou. Mořské plody nyní smažíme na oleji asi 3 minuty dokřupava. Vytáhneme je na papírovou utěrku, abychom se zbavili přebytečného tuku. Podáváme s česnekovou majonézou a skrojky citrónu.



### Tip k receptu

Velmi jednoduchá a rychlá příprava – mix mořských plodů seženeme v každém supermarketu.



## Ingredience

- ✓ 300 g mořských plodů
- ✓ 200 g hladké mouky
- ✓ 2 lžíce kaparů
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 5 lžíc majonézy
- ✓ 3 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 citrón

## Kategorie

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