Okoun na oleji

Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: **2**

430 kalorií , **2 g** cukrů , **2 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: jessynka

Odkaz: https://srecepty.cz/okoun-na-oleji

Příprava

Ryby očistíme a obalíme v hladké mouce smíchané s mletou paprikou. Potom je prudce opečeme na oleji.

Ingredience

- 600 g okouna
- 100 g oleje
- hladká mouka
- mletá paprika
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod