

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