

# Španělská pražma v mandlové krustě



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 55min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

**4238** kalorií , **1 g** cukrů , **461 g** tuků , **6 g** bílkovin

**Autor:** 700413

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spanelska-prazma-v-mandlove-kruste>

## Příprava

Ryby vykuchejte, očistěte a omyjte pod studenou vodou. Pak je osušte, lehce opepřete, osolte a obalte v hladké mouce. Na větší pánvi rozehřejte olej a připravené pražmy po obou stranách opečte. Můžete je také osmažit ve fritovacím hrnci. Potom je položte na papírový ubrousek, který z nich odsaje přebytečný tuk. Mandle spařte ve vroucí vodě, oloupejte a osušte. Nasucho je opražte na pánvi a následně nasekejte nadrobno. Petrželku a mandle dejte do hmoždíře a utřete na pastu (nebo rozmixujte). Cibuli a česnek oloupejte, nakrájejte najemno a potom osmahněte na olivovém oleji. Přilijte bílé víno, rybí vývar a krátce povařte. Opečené pražmy vložte do pekáčku, pokladte mandlovou krustou a podlijte omáčkou. Dejte do vyhřáté trouby a pečte při 200° C 25 minut. Podávejte se zeleninovým salátem.



## Ingredience

- ✓ 4 pražma
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře bílého
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 balení slunečnicového oleje
- ✓ 2 cibule
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 100 ml bílého vína
- ✓ 500 ml rybího vývaru
- ✓ 200 g mandlí
- ✓ 2 hrsti petrželové natě

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Ryby a dary moře, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod