

Zapékaný kapr po selsku podle mistra Vrabce



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 45min , Porce: 4

319 kalorií , **1 g** cukrů , **23 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekany-kapr-po-selsku-podle-mistra-vrabce>

Příprava

Očištěného a vykuchaného kapra přepůlíme, obě půlky vykostíme, nakrájíme na plátky, osolíme a opeříme. V pánvi rozežřejeme kousek másla a porce ryby ze všech stran opečeme dozlatova. Opečené maso vyndáme z pánve stranou a na pánvi osmahneme dozlatova cibuli nakrájenou na čtvrtkolečka. Opečenou cibuli také vyndáme z pánve a nakonec na pánvi opečeme oloupané brambory nakrájené na měsíčky. 4 zapékací misky vymažeme máslem. Na dno rozložíme opečené rybí porce, na ně naskládáme opečené brambory a vše posypeme osmaženou cibulí. Vejce rozkelpneme do hrnku, přilijeme smetanu, lehce osolíme a prošleháme. Každou naplněnou mističku zalijeme připravenými vejci. Vložíme do středně vyhřáté trouby a zapékáme, dokud vejce neztuhnou. Podáváme přímo v zapékacích miskách, před podáváním posypeme nasekanou pažitkou. K jídlu se hodí zeleninový salát.

Ingredience

- ✓ 1 střední kapr
- ✓ sůl a pepř a sladká paprika podle chuti
- ✓ kousek másla
- ✓ 1 cibule
- ✓ 4 velké brambory uvařené ve slupce
- ✓ 4 vejce
- ✓ 4 lžíce smetany

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

