Kapr na modro

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 60 minut

Postup přípravy

Dopředu si připravte tak zvanou várku, tedy silný zeleninový vývar z kořenové zeleniny a cibule s divokým kořením a tymiánem dochucený solí a octem.Porce kapra předem trochu osolte a můžete ho nechat dvacet minut odležet. Poté ho vložte do várky a nechte 5 – 7 minut vařit. Ale pozor, vařte kapra bez bublání, jen velmi zvolna. Rybu vyjměte, přidejte plátek másla, posekanou petrželkou a obložte kousky zeleniny z várky.

Ingredience

- **Cibule volná** - 56 g
- **Mrkev** - 70 g
- **Pórek** - 50 g
- **Petržel** - 50 g
- **Celer** - 70 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Petrželová nať** - 10 g
- **Tymián čerstvý** - 2 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 6 g
- **Nové koření celé 30 g** - 2 g
- **Kapr půlka s kůží čerstvá chlazená** - 240 g
- **Bobkový list 5 g** - 1 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 8 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE