

Guláš z kapra s hráškem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 60 minut

Postup přípravy

Kapra očistíme, stáhneme z kůže a nakrájíme na větší kousky. Pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, opepříme a necháme asi 30 minut odležet. Kapra poté osušíme, obalíme v mouce a osmahneme na oleji. Kapra vyndáme a na zbylém oleji osmahneme nakrájenou cibuli, na kousky nakrájenou šunku, sladkou mletou papriku, hrášek a kečup. Kapra dáme zpět, podlijeme vývarem a dusíme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 60 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 20 g
- **Kapr půlka s kůží čerstvá chlazená** - 200 g
- **Dušená šunka kulatá 2,1 kg** - 20 g
- **Hovězí bujón** - 20 g
- **Paprika sladká 35 g** - 6 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Hrášek 350 g** - 60 g
- **Olej slunečnicový** - 10 g
- **Mouka hladká 1 000 g** - 20 g
- **BIO Ketchup 530 g** - 50 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

