

Kapr se zeleninou

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Kapra nakrájíme asi na 4 cm velké kousky a pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a opepříme. Očistíme pórek a nakrájíme na 2 cm velké kousky. Mrkev nakrájíme na tenké nudličky, hrášek na šikmo. Oloupaný zázvor posekáme nadrobno. V pánvi rozežřejeme olej a opečeme na něm kousky kapra ze všech stran asi 3-4 minuty. Pak je vyjmeme a dáme stranou. Do pánve vložíme nakrájenou zeleninu. Krátce opečeme a dochutíme sójovou omáčkou, octem a nadrceným kořením. K zelenině vložíme rybu a krátce prohřejeme. Posypeme pažitkou.

Ingredience

- **Mrkev** - 40 g
- **Pórek** - 40 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 10 g
- **Zázvor čerstvý** - 10 g
- **Pažitka** - 2 g
- **Ocet kvasný lihový 1 l** - 10 g
- **Kapr půlka s kůží čerstvá chlazená** - 260 g
- **Paprikové lusky mražené** - 70 g
- **Hřebíček celý 30 g** - 1 g
- **Badyán celý 5 ks** - 1 g
- **Fenykl celý 20 g** - 1 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Skořice mletá 40 g** - 1 g
- **Sójová omáčka 170 ml** - 10 g
- **Olej slunečnicový** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

