

Kapor na víne s medom

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Očisteného kapra rozpolíme a zvnútra i zvonka trocha osolíme. Na masle opražíme nadrobno nakrájanú cibuľu (3 ks), pridáme očistenú a nakrájanú koreňovú zeleninu a trocha podusíme. Počas dusenia pridáme tymián, bobkové listy (3 ks) a prilejeme víno. Osolíme, okoreníme a mierne povaríme asi 10 minút. Potom zeleninovú zmes preložíme do panvice a uložíme na ňu obe polovice kapra, zakryjeme alobalom a pečieme v dobre vyhriatej rúre polhodinu. Po upečení rybu urovnáme na zohriatu misu, šťavu precedíme. Dáme znovu variť, pridáme med, smotanu a trochu zohrejeme. Kapra zalejeme omáčkou a posypeme mandľami.

Ingrediencie

- **Mrkva** - 150 g
- **Cibuľa voľná** - 200 g
- **Petržlen** - 100 g
- **Zeler** - 80 g
- **Jablká červená** - 200 g
- **Kapor polka s kožou čerstvá chladená** - 1500 g
- **Med včelí kvetový** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Tymián** - 2 g
- **Bobkový list** - 0.5 g
- **Chardonnay neskorý zber víno polosuché biele** - 50 g
- **Mandle jadrá** - 50 g
- **BABIČKA Maslo 250 g** - 30 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **RAJO Vegan krém na varenie 15% 250 ml** - 250 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

