



Smažený kapr s květákovým salátem a ředkvičkami

Křupavý smažený kapr v obalu z vajec doplněný lehkým salátem z kvěťáku, kedlubny a ředkviček. Jednoduché a svěží jídlo v jednom.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#Večeře #Rybí #Rychlé

⌚ Příprava 25 min · Vaření 15 min · Náročné · 👤 2 porce · 🔥 520 kcal/porce

Na porci: ⚖ 38 g bílkovin · 💰 22 g sacharidů · 🍖 30 g tuků

Suroviny

	Kapr obecný půlený bez kůže chlaz. váž. · 0.5 kg Potřeba: 500 g	117,04 Kč ↓ Nejnižší cena makro
	Vejce "M" 180 ks · 10.37 kg Potřeba: 2 ks	504,00 Kč ↓ Nejnižší cena makro
	Květák bílý čerstvý 1 ks · 1 kg Potřeba: 300 g	33,49 Kč makro
	Kedlubna čerstvá 1 ks · 200 g Potřeba: 1 ks (200 g)	13,33 Kč ↓ Nejnižší cena makro
	Ředkvičky s natí čerstvé 1 ks svazek · 200 g Potřeba: 1 svazek (200 g)	12,21 Kč ↓ Nejnižší cena makro

Co ještě přidat

	GOODMILLS PROFESSIONAL Mouka hladká 5 kg · 5 kg Potřeba: 3 lžíce	117,60 Kč makro
	Strouhanka z pečiva 10 x 500 g · 5 kg Potřeba: 100 g	236,32 Kč makro

	Řepkový olej smažák 750 ml · 750 ml Potřeba: 200 ml	88,48 Kč 
	Solsanka mořská sůl hrubozrnná 1 kg · 1 kg Potřeba: dle chuti	28,90 Kč 
	Mr. Pepprna Pepř černý mletý 530 g · 530 g Potřeba: dle chuti	360,64 Kč 
	Ocet kvasný lihový 6 x 1 l · 6 l Potřeba: 1 lžíce	73,25 Kč 

Postup

- 1** Kapa nakrájejte na porce, osolte a opepřete.
- 2** Vejce rozšlehejte, kapa obalte v mouce, poté ve vejci a nakonec v strouhance.
- 3** Smažte na oleji z obou stran do zlatova, asi 4 až 5 minut na každé straně.
- 4** Květák rozeberte na malé růžičky a na pár minut spařte ve vroucí osolené vodě, poté scedte a nechte vychladnout.
- 5** Kedlubnu a ředkvičky nakrájejte na tenké plátky nebo nastrouhejte najemno.
- 6** Všechnu zeleninu smíchejte, dochuťte solí, pepřem, olejem a troškou octa.
- 7** Smaženého kapa podávejte se salátem.

Tip: Salát ochutíte lépe, pokud ho necháte 15 minut odležet v lednici, aby se chutě propojily.



Otevři recept v telefonu

Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.