



Kapor na cesnaku

Suroviny

1 kapor,
2 lyžice rajčinového pretlaku
1 lyžicu olivového oleja,
mäsový vývar,
oregano,
0,2 l bieleho vína,
2 strúčiky cesnaku,
soľ,
citrónová šťava

Postup

Kapra očistíme a naporcujeme.
Osoleného opražíme na oleji,

podlejeme vývarom a dáme piecť do vopred predhriatej rúry.
Pečieme 10 minút a potom podlejeme vínom, potrieme pretlačeným cesnakom a pretlakom.

Posypeme oreganom, polejeme citrónovou šťavou a upečieme.



Kapor na cesnaku

Suroviny:

1 kapor,
2 lyžice rajčinového pretlaku
1 lyžicu olivového oleja,
mäsový vývar,

oregano,
0,2 l bieleho vína,
2 strúčiky cesnaku,
soľ,
citrónová šťava

Postup:

Kapra očistíme a naporcujeme.

Osoleného opražíme na oleji,

podlejeme vývarom a dáme piecť do vopred predhriatej rúry.

Pečieme 10 minút a potom podlejeme vínom, potrieme pretlačeným cesnakom a pretlakom.

Posypeme oreganom, polejeme citrónovou šťavou a upečieme.



Rybie filé so zeleninou

SUROVINY :

- rybie filé
- soľ
- mletá červená paprika
- olej oleja
- cibuľa, rajčiny, paprika na čerstvé lečo
- 1 smotana na šľahanie
- hladká múka

POSTUP :

Filé osolíme, posypeme mletou červenou paprikou, vložíme do jánskej misy, alebo pekáča ktorý predtým pretrieme olejom a opečieme v rúre. Zo zeleniny si pripravíme lečo. Šľahačku vyšľaháme asi s dvomi lyžičkami múky. Keď máme filé opečené z oboch strán naložíme naň lečo a polejeme šľahačkou. Spolu pečieme ešte asi 15-20 min.