



Kapří hranolky

Ingredience

- 1 stroužek česnek
- 0.5 hrnek hladká mouka
- 2 lžíce bramborový škrob
- 0.5 lžička MAGGI Tekuté koření
- 1 lžíce sladká paprika
- 1 lžička drcený kmín
- 1 lžička sušený zázvor
- 1 lžička sušený tymián
- 1 špetka sůl
- 2 filety Ryby, kapry, syrové

Postup

1. Vykostěný kapří filet nakrájejte na asi 2 cm proužky.
2. Pokud máte kapra šupináče, nemusíte ho stahovat z kůže, jen ho důkladně zbavte šupin. Kapra lysce, který má kůži houževnatější, raději stáhněte.
3. Do proužků kapra vetřete nadrcený česnek, 4 kapky MAGGI Tekuté koření a štipku soli. Nechte je chvíli odpočívat.
4. Mezi tím si promíchejte hladkou mouku se škrobovou moučkou, paprikou, mletým kmínem, zázvorem, sušeným tymiánem a štipkou soli.
5. Kapří proužky ve směsi obalte a smažte v oleji do zlatova.
6. Poté je nechte okapat na papírovém ubrousku a podávejte. Skvělé jsou například s křenovým dipem.

25 Méně

Sacharidy	22.92 G
Energie	296.35 kcal
Tuky	9.03 G
Protein	29.28 G

3