



ypce s kaprem v kečupu

Duché a rychlé jídlo kde sladká kapří porce prochází sladkou kečchupovou omáčkou a je podávána na jednoduché rýži.

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 #Ryba #Snadné

⌚ Příprava 15 min · Vaření 20 min Střední 👤 2 porce 🔥 480 kcal/porce

Na porci: 0 32 g bílkovin ₪ 45 g sacharidů 0 18 g tuků

Suroviny



Authentic Kapr porce s kůží chlazené, 2ks · 430.0 g

Potřeba: 340 g

128,96 Kč



ARO Rýže loupaná varné sáčky · 500.0 g

Potřeba: 150 g (1 varný sáček)

19,90 Kč

↓ Nejnižší cena



Fine Life Kečup jemný · 500.0 g

Potřeba: 100 g

34,90 Kč

↓ Nejnižší cena



Solné Mlýny Sůl kamenná s jódem · 1.0 kg

Potřeba: podle chuti

9,50 Kč

↓ Nejnižší cena



Co ještě přidat



ARO Olej olivový z pokrutin · 1.0 l

Potřeba: 2 lžíce

119,90 Kč



J.C. Horn Pepř černý mletý · 45.0 g

Potřeba: podle chuti

34,90 Kč

↓ Nejnižší cena





Postup

- 1** Rýži uvařte ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu (ve varném sáčku asi 10 až 12 minut).
- 2** Kapří porce osolte a opepřete z obou stran.
- 3** Na pánvi rozehejte trochu oleje a kapra opečte po dobu 3 až 4 minuty z každé strany dozlatova.
- 4** Přidejte kečup, trochu vody a nechte krátce provařit, aby vznikla hustší omáčka.
- 5** Podávejte kapra s omáčkou na vařené rýži.

Tip: Kečupovou omáčku můžete dochutit lžičkou medu nebo kapkou citronové šťávy pro jemnou nakyslost.



Otevři recept v telefonu

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

