

Kapr v oleji

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Velký kapr 1 ks
- Bobkový list 4 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Kuličkové koření 4 ks
- Cibule 1 ks
- Ocet 1 ks
- Olej 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Vykuchaného a očištěného kapra stáhneme z kůže - ale lze použít i s kůží, pokud je dobře očištěná. Rybu nakrájíme na podkovy a nasolíme. Solí nemusíme šetřit, ocet si ji vezme. Takto připraveného kapra necháme v lednici 3 dny uležet.

Poté rybu vyjmeme, důkladně vypereme a vykostíme. Stačí pouze vyjmout páteř, menší kosti se při naložení do octa rozpadnou samy. Vykostěné půlky podkov naložíme do neředěného octa a uložíme na další 2 dny do chladničky.

Pak maso opět opereme a nakrájíme na kostky. Všechno koření v hmoždíři roztlučeme. Podle chuti můžeme přidat i nasekanou feferonku. Nakonec přidáme cibuli nakrájenou na proužky - té by měla

být asi 1/3 z váhy masa. Promícháme, zalijeme trochou oleje, znovu promícháme, uzavřeme do 3 l sklenice a dáme do chladničky uležet na 7 dní.

Pro ty, kdo mají rádi majonézové saláty, lze poté dochutit majonézou či tatarkou.