

Candát na bylinkách

Kategorie: [Maso](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Porce filetu z candáta 4 ks
- Hladká mouka 4 lžíce
- Olej 1 ks
- Kousek másla 1 ks
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 3 špetka
- **Bylinková omáčka**
- Olivový olej 0.5 dl
- Hladkolistá petrželka 1 svazek
- Rukola 1 hrst
- Bazalka (lístky) 6 ks
- Oregano 1 snítka
- Česnek 1 stroužek
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 2 špetka
- **Fenykl na smetaně**
- Fenykly 4 ks
- Smetana 4 dl
- Šťáva z citronu 1.2 ks
- Česnek 1 stroužek
- Olivový olej 1 ks
- Kousek másla 1 ks
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 2 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Porce candáta osolíme, opepříme, a obalíme v mouce, opečeme je z obou stran v pánvi na oleji s kouskem másla a uložíme v teple. Fenykly očistíme, nakrájíme spolu s česnekem na plátky a pomalu je orestujeme na olivovém oleji. Když začnou zlátnout, přidáme kousek másla, osolíme, opepříme, zalijeme smetanou a pomalu dusíme asi 5 minut. Fenykl odstavíme z ohně a dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Všechny přísady na bylinkovou omáčku kromě soli a pepře rozmixujeme na hladkou pastu, osolíme ji a opepříme. Na talíře rozdělíme fenykl na smetaně, přidáme opečené porce candáta a nakonec bylinkovou omáčku.