Recept na kapra na zelenině

https://varimesmarcelou.cz/ryby/recept-na-kapra-na-zelenine.html

Tento recept mám spojený s vánocemi, kdy naše celá rodina měla chřipku s vysokými horečkami. Na salát nebo smaženého kapra nebylo ani pomyšlení. Maminka tehdy vymyslela časově krátkou a chuťově výraznou variantu přípravy kapra. Kapra na zelenině dnes dělám několikrát do roka.

Hodně lidí z mého okolí se ke kapřímu masu chová, tak trochu, jako k chudému příbuznému. Vědí o něm, ale proboha na talíři ho nesmí vidět, natož, aby ho jedli.

Přitom kapr má tak báječně chutnající maso a mě chutná vždy a se vším.

Pokud vám tento recept zachutná, vyzkoušejte i další variantu kapra, a to pečeného kapra se zámeckými šťouchanými bramborami, který naleznete rovněž v této sekci blogu.

Na 4 porce kapra na zelenině budeme potřebovat

- 4 podkovy z kapra (lze i filety ze pstruha)
- 50 g slaniny
- 1 velká cibule
- ½ silnostěnné červené papriky
- 1 zelená slovenská paprika (bude-li lehce pálit, pak je to ta správná paprika)
- 2 vyzrálá rajská jablíčka
- Plátek bulvy celeru (asi 1 cm silný)
- 2 menší mrkve
- 2-3 ks sušených rajčat, naložených v oleji
- 1 čajová lžička grilovacího koření
- Sůl
- Hladká mouka na obalení kapra
- Sádlo nebo olej na smažení
- 2 stonky jarní cibulky na ozdobení

Postup přípravy kapra na zelenině

Podkovy kapra opláchneme vodou a důkladně osušíme. Nasolíme je ze všech stran a necháme odležet.

Odležení může trvat i 24 hodin, ale stačí i jedna hodina.

Než si kapr odpočine, nakrájíme si zeleninu. Papriku na jemné proužky, rajčata na kostičky, cibuli na půlkolečka, mrkev na nudličky a celer na kostky. Vložíme ji do misky a lehce posolíme.

Připravíme si pánev. Když se nám rozpálí, vhodíme do ní nakrájenou slaninu na proužky a necháme ji opéct.

Mezi tím osušíme podkůvky kapra papírovými utěrkami a obalíme je v hladké mouce smíchané s grilovacím kořením. Kdo má rád poněkud ostřejší chuť, přidá trochu papriky pálivé.

Do pánve přidáme 1- 2 lžíce sádla nebo oleje. Vložíme podkovy kapra a osmažíme je z obou stran. Stačí 2 minuty po každé straně.

Nyní do pánve přidáme připravenou a nakrájenou zeleninu. Kapra nevyndáváme a vše společně dále restujeme. Kapra ještě 1-2x obrátíme.

Kapr by se měl takto restovat přibližně 10 minut.

Ano, tak rychle je rybí maso hotové.

Mezi tím si nahřejeme talíře. Kapří podkůvky vyjmeme z pánve a pokládáme je na připravené talíře.

Zeleninu ještě několik minut restujeme. Pánev vždy necháme, po celou dobu přípravy, odkrytou.

A je hotovo. K podkůvkám přidáme kopec zeleniny, posypeme nakrájenou jarní cibulkou a můžeme podávat.

Třeba s brambory. Nebo jako maminka, s opečenou topinkou, lehce potřenou česnekem. Kdo česnek nerad, pak bez česneku, jen lehce posolenou.