

Kapr obalovaný v sezamové krustě s čočkou

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Čočku propláchneme ve studené vodě a spolu s vodou a bujónem přivedeme k varu. Vaříme čočku doměkka. Mango oloupáme a pokrájíme na kostky a rozmixujeme. Okořeníme kayenským pepřem, trochou citrónovou šťávou, solí, pepřem a pak vmícháme olivový olej. Připravenou omáčku necháme odpočinout. Rybu opláchneme ve studené vodě, osušíme a rozkrájíme na 4 kousky. Pokapeme citrónovou šťávou a porce z obou stran osolíme a opepříme. Bílek rozšleháme. Smícháme sezamová semínka a strouhanku. Rybu obalíme v mouce, poté v bílku a nakonec v sezamové směsi. Mezitím si připravíme mrkev, kterou pokrájíme na kostičky, jarní cibulku nasekáme najemno. Zázvor oloupeme a nastrouháme. Čočku slijeme. V hrnci rozeřhřejeme olej a necháme zesklivatět mrkev, polovinu jarní cibulky a zázvor. Přimícháme čočku a krátce prohřejeme. Dochutíme solí, pepřem a balsamicem. Necháme dojít pod pokličkou. Zbylý olej rozpálíme na pánvi a opečeme kousky ryby asi 6 minut, mezitím jednou obrátíme. Poté zakápneme rybu zbylou citrónovou šťávou. Druhou polovinu jarní cibulky vmícháme do mangové omáčky. Rybu podáváme s připravenou čočkou a přelitou mangovou omáčkou.

Ingredience

- **Mrkev** - 80 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 40 g
- **Zázvor čerstvý** - 40 g
- **Kapr půlka s kůží čerstvá chlazená** - 300 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Cibulka jarní** - 40 g
- **Ocet Balsamico** - 20 g
- **Bílek** - 30 g
- **Pitná voda nesycená** - 300 g
- **Mango** - 200 g
- **Čočka velkozrná 5 kg** - 125 g
- **Kayenský pepř 20 g** - 1 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Rýžová mouka 200 g** - 20 g
- **STROUHANKA pečivová bez lepku 350 g** - 40 g
- **Sezam** - 60 g
- **Olej řepkový** - 15 g
- **Bez lepku Zeleninový bujón 56 g** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

