

Kapr



Kapr s jogurtem

- ½ Kapra
- hladká mouka
- paprika
- koření na ryby
- sůl
- ½ kg bílého jogurtu
- Mandle
-

Vykostěné porce kapra obalíme v mouce s kořením, paprika, rybí koření a sůl. Vložíme do zapékačké misky, zalijeme ½ kg jogurtu a poklademe nasekanými mandlemi. Zapékáme asi 20–30 minut. Jako přílohu doporučuji vařené brambory pro zachování dietního pokrmu. Jinak jsou samozřejmě výborné hranolky.

Zdravý kapr

- 4 porce kapra
- sůl
- citrónová šťáva
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce rajčatového kečupu
- 2 dcl zakysané smetany

Porce kapra pokapeme citrónovou šťávou a necháme chvíli odležet. Podlijeme je trochou vody, osolíme, přidáme kečup a dusíme. Měkké porce vyjmeme, šťávu zahustíme moukou rozmíchanou v trošce vody a povaříme. Pak vmícháme smetanu, omáčku uvedeme do varu, přidáme porce kapra a prohřejeme je. Smetanu lze nahradit něčím dietnějším podle chuti.

Plněný kapr po jihočesku

- kapr
- česnek
- zeleninová směs (základ je celer, květák a červená kapie – v poměru množství 1:1:1 – vše nakrájíme na kostky)
- trochu strouhanky

Vykuchané půlky kapra nasolíme (doporučuji z čerstvého, mražené nejsou vhodné), okořeníme směsí na ryby a potřeme česnekem. Můžeme vylepšit kousky špeku, mrkvi, jablkem – jenom v malém množství.

Směsí naplníme půlky kapra (hodně), přiklopíme a vše zabalíme do alobalu. Pečeme v troubě 60 minut. Podáváme s vekou nebo jiným pečivem.

Plněný vánoční kapr

- velký kapr
- sůl, česnek, kmín a různé koření dle chuti
- 2 vejčička
- máslo nebo olej
- žampiony, hrášek, oříšky (třeba buráky) salám nebo klobása, cibule, popř. dle chuti další zeleninu
- 2 rohlíky

Náplň do kapra:

dva žloutky vyšleháme s trochou másla, solí, česnekem a kořením. Přidáme ořechy, houby, hrášek, nakrájený salám, cibuli popř. další ingredience a na kostičky nakrájené rohlíky. Ze dvou bílku vyšleháme sníh, smícháme dohromady a nácpeme do kapra.

Neporcovaného vykuchaného a umytého kapra naložíme na jednu noc do soli, česneku a kmínu. Potom ho znovu trochu opláchneme, naplníme náplní, zašijeme, posypeme trochu kořením (třeba grilovacím), pokapeme olejem nebo máslem a dáme na hodinu a půl péct do trouby. Křupavého kapra pak celého vyjmeme na mísu a nazdobíme banánem, pomerančem.

Půlnoční polévka

- hovězí přední nebo pupek
- celer, petržel, mrkev, cibule, česnek.
- nové koření
- bobkový list
- jalovec
- celý černý pepř
- mletý koriandr
- polévkové nudličky
- sojová a worchesterová omáčka
- koření kari
- hřebíček
- koření gyros
- sterilizované žampiony
- zelená petrželka
- mletý pepř, sůl

Do tlakového hrnce dáme maso, veškerou očištěnou kořenovou zeleninu, celé stroužky česneku, celou oloupanou cibuli, bobkový list, celý pepř, jalovec, hřebíček, nové koření, osolíme, zalijeme vodou a dáme vařit. Asi za $\frac{3}{4}$ hodiny odstavíme a necháme mírně prochládnout. Vývar scedíme. Veškerou kořenovou zeleninu a maso pokrájíme na drobné kousky a přidáme do vývaru. Česnek propasírujeme a cibuli nakrájíme na kolečka a také přidáme do vývaru spolu s pokrájenými žampiony a nudličkami. Přivedeme opět k varu a dochutíme mletým koriandrem, kari, gyrosem, sojovou omáčkou, worchesterovou omáčkou, maggi, mletým pepřem a solí. Před podáváním přidáme nasekanou čerstvou zelenou petrželku

Kapr na jablkách

- 1 kapr
- 100g slaniny
- 4 jablka
- maggi
- sůl

Slaninu nakrájíme na plátky a položíme na zapékací mísu. Na ně dáme osolené porce kapra. Jablky nakrájenými jako na štrúdl rybu zasypeme. Přidáme koření. Pečeme v troubě asi 25 minut.

Kapr dle Petra Voka

- plátky z kapra
- máslo
- česnek
- slanina
- kmín, sůl

Na pánvi rozpustíme máslo, lehounce osmahneme slaninu a česnek. Porce kapra naskládáme do pekáčku a pokropíme máslovou směsí, okmínuje, osolíme a upečeme. Podáváme s vařenými brambory sypanými petrželkou a zeleninovým salátem.

Staročeská rybí polévka s hrachem

- 200g uvařeného hrachu
- 400g okrajových porcí a kostí z ryby
- 1 mlíčí
- 1 jikry
- 100g kořenové zeleniny
- ½ lžičky pepře
- Sůl
- muškátový květ
- 2 žemle
- 1 lžíce másla na osmažení

Z masa, zeleniny a si uvaříme vývar. Mlíčí a jikry opereme pod tekoucí vodou, nakrájíme a dáme do proceděného vývaru. Přidáme rozmačkaný hrách, maso z vývaru, pepř, sůl, muškát a povaříme. Přidáme i drobně nakrájenou zeleninu z vývaru. Dochutíme a podáváme s houskou nakrájenou na kostičky a usmaženou na másle.

Smažený kapr po Pražsku

- 1 naporcovaný kapr
- 2 citróny
- sůl
- 2 vejce
- 1 lžice mléka
- bílé víno
- hladká mouka
- strouhanka
- sádlo na smažení
- zelená petrželka

Připravené porce kapra pokapeme šťávou z 1 citrónu a necháme chvíli odležet. Potom obalíme v mouce, v rozšlehaných vejcích, do kterých přidáme mléko a víno, a ve strouhance. Pomalu smažíme dozlatova. Podáváme s plátkem citrónu, petrželkou a bramborovým salátem.

Kapr v marinádě

- kapr
- sůl
- pepř

Na marinádu:

- šťáva z citronu
- 10 lžic piva
- 2 lžíce kečupu
- 2 lžíce koření na ryby
- sladká paprika
- 4 stroužky česneku
- drcený kmín
- petrželová nať

Větší porce kapra nasolíme, opeříme asi 1 hodinu předem. Všechny ingredience na marinádu smícháme dohromady, polovinou marinády zalijeme kapra, druhou necháme na potírání během grilování. Necháme 1 – 2 hodiny v chladu uležet.

Kapr speciál

- 1 a ½ kapra
- 1 lžička sladké papriky
- ½ lžičky hrubě namletého pepře
- ½ lžičky tymiánu
- sůl

Zálivka:

- 5 vajec
- 500g jogurtu
- 3–4 stroužky česneku
- 2 lžičky hladké mouky
- sůl
- zelená petrželka

Kapra rozřízneme na ½, okořeníme a dáme péci kůží dolů do vymazaného pekáčku. Pečeme zhruba 15 minut při teplotě 180–190 °C.

Smícháme přísady na zálivku, polijeme touto směsí předpečeného kapra, dopékáme 10minut na 200 °C.

Kapr na smetaně

- 800g plátků kapra
- 50g slaniny
- 50g tuku
- 50g másla
- 150ml vody
- 500ml smetany
- Sůl
- 15g mleté papriky

Na očištěné plátky kapra klademe slaninu, osolíme, opaprikujeme a necháme péct na tuku. Opečeného kapra vyjmeme, do výpeku vložíme máslo, rozpustíme a zaprášíme moukou. Osmahneme, zastříkneme vodou, rozšleháme a zalijeme smetanou . Nakonec osolíme a provaříme.

Rybí polévka

- 1kg bílé ryby
- 1 cibule
- 1 malá mrkev
- nasekané stonky petržele
- 1 lžice celého bílého pepře
- 2 lžice soli
- 2litry vody
- 60g másla
- 1/2 šálku mouky
- 3dl šlehačky
- 3 lžice vinného octa
- 1 lžice cukru
- sůl, pepř
- 1/2 pórků
- 1dl kysané smetany
- petržel

Bílou rybu, oloupanou cibuli, mrkvičku, petržel, bílý pepř, sůl a vodu nalijeme do hrnce a přivedeme k varu, vaříme 30 minut, potom oheň zmírníme. Mrkev vyjmeme a pokrájíme. Maso zbavíme kostiček a dáme stranou. Z másla a mouky uděláme jíšku a polévku zahustíme. Přidáme šlehačku vinného octa, cukr, sůl a pepř. Poté na mírném ohni vaříme 15 minut. Vratíme zpět mrkev, přidáme pokrájený pórek a vaříme dalších 5 minut. Nakonec vložíme kousky rybího masa z konzervy a vývaru. Před servírováním ozdobíme kyselou šlehačkou a posypeme petrželkou.

Kapr zapečený v sýrové omáčce

- 4 porce kapra
- 1 citrón
- 200g žampiónů
- 1 lžíce másla
- hladká mouka
- tuk na smažení
- sůl

Omáčka:

- 200 ml sladké smetany
- 2 vejce
- 150g strouhaného 45% sýra

Očištěné žampióny pokrájíme na plátky a podusíme na lžici másla do měkka. Mírně je osolíme. Porce ryby vykostíme, pokapeme citrónem a osolíme. Poprášíme je hladkou moukou a na oleji osmažíme dozlatova. Vejce rozšleháme ve smetaně a vmícháme nastrouhaný sýr. Do zapékací misky vložíme podušené žampióny, na ně rozložíme osmaženou rybu a pokrm přelijeme sýrovou omáčkou. Pečeme v předehřáté troubě asi 15 minut. Podáváme se zeleninou a s vařenými bramborami.

Kapr na rozmarýnu

- 1 lžíce hladké mouky
- 6 stroužků česneku
- 1 cibule
- 1 lžíce nasekaného rozmarýnu
- 3 lžíce másla
- 600g kapra
- mletá sladká paprika
- sůl, pepř
- citron
- vývar

Česnek oloupeme a utřeme se solí a pepřem. Rozmarýn jemně usekáme. Cibuli oloupeme a nakrájíme najemno. Porce kapra očistíme, omyjeme a osušíme. Potřeme je česnekem a zakápneme čerstvě vymačkanou citrónovou šťávou. Kapra necháme 2 hodiny v chladu odležet. V hluboké pánvi rozpustíme máslo, na kterém kapra opražíme dozlatova. Měkké porce vyjmeme a na výpeku orestujeme cibuli. Cibuli zasypeme moukou, necháme vzkypět a vmícháme mletou papriku, pepř a sůl a rozmarýn. Podlijeme vývarem a vaříme asi 15 minut. Omáčku podle potřeby dochutíme a vložíme do ní porce kapra. Vhodnou přílohou ke kaprovi na rozmarýnu jsou americké a vařené brambory.

Veselý vánoční kapr na pivě

- 6 ks kapra
- 250ml piva
- 2 lžíce oleje
- 1 ks cibule
- 50g másla
- sůl, pepř,
- citrónová šťáva
- kmín mletý
- mletá paprika sladká

Kousky ryby osolíme, opeříme, pokapeme pivem /ne však vším/a vložíme asi na hodinku do lednice. Na oleji osmahneme na tenká kolečka pokrájenou cibuli a vložíme na ni porce kapra, zalijeme zbylým pivkem, mírně pokapeme citrónovou šťávou, okořeníme kmínem a paprikou, přidáme máslo a na mírném ohni pomalu dusíme do změknutí

Zapečený kapr v bramborech

- kapr
- 6 větších brambor
- 2 cibule
- koření na ryby
- 2 cibule
- sůl, pepř
- máslo

Kapra naporcujeme a necháme na utěrce odpočinout. Posléze jej posypeme kořením na ryby, opeříme a osolíme. Brambory a cibule očistíme a nakrájíme na kolečka. Na dno vymazaného pekáče poklademe první vrstvu brambor. Osolíme je, opeříme. Posypeme brambory cibulí na kolečka a poklademe kousky kapra. Opět posypeme kolečky cibule a nandáme na kapra druhou vrstvu brambor. Opět osolíme, opeříme. Takto připraveného kapra v bramborech poklademe kousky másla a pečeme v troubě, až jsou brambory měkké.

Čína z kapra

- 500g filetů z kapra
- 1 lžíci škrobové moučky
- 1 vejce
- sůl, mletý zázvor, paprika, drcený koriandr
- olej
- 60g mrkve a pórků
- 40g cibule
- sladká sojová omáčka
- bílé víno

Rybí maso nakrájíme na nudličky. Ze škrobu, vejce, soli a koření ušleháme marinádu. Můžete přidat i česnek, sojovou omáčku pro výraznější barvu i jiné koření. Do marinády vložíme nudličky z kapra a necháme chvilku odstát. Mezitím si nakrájíme na tenké řezy mrkev, cibuli a pórek.

Na rozpáleném oleji opékáme kousky ryby tak dlouho, až nejsou patrné syrové části. Poté přidáme zeleninu. Krátce vše osmahněte. Na ochucení dáme zálivku, že smícháme víno a sojovou omáčku, můžeme přidat i trošičku škrobové moučky a vše pak vlijeme do pánve. Důkladně promícháme a kratičce zadusíme. Podáváme s přílohami jako ke klasické číně.

Smažený kapr v trojobalu

- 400g filety z kapra
- hladká mouka
- vejce
- strouhanka
- česnek
- kmín
- muškátový květ
- sůl

Kapra nasolíme, posypeme kmínem, muškátovým květem a potřeme prolisovaným česnekem. Necháme odležet 1 den v chladničce. Poté obalujeme klasický způsobem v mouce, vejci, strouhance a smažíme.

Smažený kapr v těstíčku

- 2 vejce
- sůl
- 50ml smetany
- 50g hladké mouky
- koření na ryby
- vejce
- solamyl
- pivo / víno
- sýr
- parmazán
- olej na smažení

Vejce, mouku a smetanu vymícháme v těstíčko, které osolíme a doplníme drceným či mletým kořením. Aby těstíčko bylo křupavější, můžeme do něho přidat škrobovou moučku a místo smetany či mléka použít víno nebo pivo. Například vinné těstíčko s kokosem nebo pивní s nastrohaným parmazánem. Smažíme.

Kapr na slanině se žampiony

- 800g kapra
- 100g anglické slaniny
- 150g žampionů
- olej
- mletý pepř
- mletá paprika
- sůl

Očištěného a vykuchaného kapra nakrájíme na menší porce. Osolíme, opeříme a lehce ochutíme mletou paprikou. Anglickou slaninu nakrájíme na nudličky a lehce orestujeme na dostatečně rozpáleném oleji. Do **pánve** přidáme porce kapra, kterého po obou stranách opečeme. Žampiony nakrájíme na plátky, osolíme a podusíme zvlášť na **tuku**. Podušené žampiony přidáme k porci kapra, prohřejeme a podáváme.

Jako příloha se hodí brambory.

Kapr s mandlemi

- 4 porce kapra
- 1 masox
- 2 stroužky česneku
- 40g mandlí
- 1 citron
- 100g cibule
- 400g másla
- olej
- mletý pepř, sůl

Omyté a osušené porce kapra pokapeme citrónovou šťávou a necháme hodinu odležet. Jemně nasekanou cibuli a prolisovaný česnek dáme na **pánev** se zahřátým olejem, lehce zpěníme, aby cibule zůstala lesklá. Přidáme nasekané oloupané mandle (stačí je na chvíli vložit do vařící vody, vytáhnout, nechat vychladit, poté je lze snadno oloupat). Vše zalijeme vývarem z kostky masoxu a chvíli povaříme. Zapékací mísu vymažeme máslem a naskládáme do ní zbylou cibuli (rozkrájenou na tenké plátky a rozdělanou na kolečka). Na cibuli položíme porce ryby, poklademe plátky másla a vložíme do předehřáté **trouby**. Asi po 10 minutách přelijeme omáčkou s mandlemi a dopečeme.

Podáváme s vařenými brambory nebo dušenou rýží.

Kapr v alobalu

- 4 porce kapra
- 80g másla
- 50g oleje
- petrželová nať
- 150g hladké mouky
- citrónová šťáva
- 50g tvrdého sýru
- pálivá paprika, sůl

Očištěné a osušené porce kapra pokapeme citrónem a necháme 30 minut odležet. Změklé máslo promícháme s nadrobno nakrájenou petrželovou natí a nastrouhaným sýrem. Proležené porce kapra osolíme z obou stran a obalíme v hladké mouce smíchané s paprikou. Na olejem potřený alobal poklademe porce kapra, které pomažeme směsí petrželového másla a sýra. Alobal dobře uzavřeme a pečeme na plechu ve středně vyhřáté troubě asi 30 minut.

Podáváme s chlebem, brambory či bramborovým salátem.

Kapr na špeku

- kapr
- špek (popř. slanina)
- smetana
- hladká mouka
- sladká paprika (popř. chilli)
- sůl, pepř

Očištěného a vykuchaného kapra naporcujeme na půlky, podkovy. Kapra osolíme, opeříme, posypeme paprikou (možno použít i chilli) a lehce poprášíme moukou. Špek nebo slaninu nakrájíme na kostičky a rozežhřejeme. Když se vypraží dostatečné množství tuku, vložíme porce kapra. Smažíme z obou stran, obracíme pokud možno jednou. Hotové porce kapra dáme stranou, do **pánve** přidáme smetanu, necháme spojit (možno přidat zeleninu a zahustit). Vrátime porce kapra do pánve a necháme prohřát.

Bratislavský kapr

- 1 kapr
- 1 pomerančový džus
- Sůl
- mletý pepř
- na plátky nakrájená šunka
- hladká mouka
- vejce
- strouhanka
- olej
- máslo
- tvrdý sýr

Kapra očistíme, omyjeme, vykostíme a naporcujeme. Porce vložíme do mísy, zalijeme džusem a necháme přes noc odležet. Potom porce vyjmeme, osušíme, osolíme a okořeníme. Zabalíme do plátek šunky, obalíme v trojobalu a smažíme na rozpáleném oleji dozlatova. Hotové porce posypeme strouhaným sýrem.

Kapr na česneku

- 1 kapr
- anglická slanina
- česnek
- mletý pepř
- citrónová šťáva
- sůl
- olej
- bílé víno

Slaninu nakrájíme na nudličky a proložíme jí nařiznuté porce kapra. Kapra potřeme prolisovaným česnekem, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, opeříme a necháme odležet. Pečeme z každé strany dozlatova. Během pečení potíráme **olejem** a bílým vínem.

Kapr na divoko

- 1kg kapr
- sardelová pasta
- 30g másla
- 2 lžíce hladké mouky
- tuk
- 1 cibule
- 5 kuliček pepře
- bobkový list
- 100ml červeného vína
- 30g hladké mouky
- sůl
- citrón

Očištěného a vykuchaného kapra naporcujeme. Porce kapra potřeme sardelovou pastou, kterou jsme utřeli s máslem. Pak je poprášíme moukou a opečeme na tuku 5 minut z každé strany. Opečené porce kapra naskládáme na vyhřátou mísu. Do šťávy z opečené ryby přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a necháme zpěnit. Přidáme koření a zalijeme trochou horké vody s červeným vínem. Zahustíme moukou utřenou s máslem. Za občasného míchání povaříme 10 minut. Podle chuti osolíme a přidáme pár kapek citrónové šťávy. Omáčku precedíme a podáváme s opékanými brambory.

Kapr na kari

- 0,5kg kapra
- sůl
- solamyl
- vejce
- 3 lžíce oleje
- cibule
- hrášek
- kapie
- 1 dcl vína
- kari koření
- citrón

Kapra očistíme, vykostíme a nakrájíme na kostky nebo na plátky. Rybu osolíme a promícháme s rozšlehaným vejcem, ve kterém jsme rozmíchali máčený solamyl. Opečeme na rozehřátém oleji, maso vyjmete a necháme okapat. Do zbytku oleje vložíme nakrájenou cibuli, hrášek na nakrájenou kapii. Podlijeme vínem a posypeme kari kořením. Podusíme a přidáme citrónovou šťávu a zahustíme máčeným solamylem. Nakonec přidáme maso a **společně** prohřejeme.

Kapr na paprice

- 4 porce kapra
- citrónová šťáva
- 40g tuku
- 1 cibule
- 200 ml smetany
- hladká mouka
- mletá paprika
- sůl

Porce kapra očistíme, osušíme, pokapeme citrónovou šťávou a necháme odležet. Cibuli oloupeme, jemně nakrájíme a osmažíme na tuku. Pak k ní přidáme osolené, paprikou a moukou poprášené porce kapra. Podlijeme smetanou a pečeme v **troubě** při 180°C. Po chvilce porce ryby obrátíme. Měkké porce přeložíme na talíře, omáčku procedíme, cibuli prolisujeme, přihřejeme a nalijeme na ryby. Podáváme s opečenými bramborami.

Kapr na pivě

- porce kapra
- 1 světlé pivo
- 1 cibule
- bobkový list
- celý pepř
- hřebíček
- máslo
- jíška
- sůl
- petrželová nať

Do hrnce nalijeme pivo, přidáme celou oloupanou cibuli, bobkové listy, celý pepř a hřebíček. Přivedeme do varu. Do vroucí směsi přidáme očištěné a vykostěné porce kapra potřeného solí. Mírně vaříme 5 až 10 minut . Uvařenou rybu opatrně vyjmeme, do vývaru přidáme jíšku a máslo a doděláme omáčku. Na talíři porce omáčkou přelijeme a posypeme najemno nasekanou zelenou petrželkou.

Kapr s máslem

- 750g kapra
- 1 citrón
- Sůl
- Petrželka
- 100g másla
- 0,5 l vývaru (0,5 l vody, 4 lžíce octa, 2 kuličky celého pepře, 1 kulička nového koření, kousek bobkového listu ½ lžičky soli)
- 30g cibule
- 50g kořenové zeleniny

Vývar půl hodiny povaříme, procedíme, vložíme do něj porce kapra a 15 minut je povaříme. Rybu vyjmeme na nahřátý talíř, každou porci ozdobíme kolečkem citrónu a snítkou petrželky. Přelijeme rozpuštěným máslem. K této úpravě se hodí kapr lysec. Takto lze ale také upravovat též štika, pstruha, lína, candáta, okouna nebo úhoře