





Smažené podkovy z kapra s hořčičnou omáčkou



Druh jídla:  Ryby a mořské plody

Příležitost:  Slavnostní menu

Sezóna:  Vánoce

Způsob vaření:  Smažení

Suroviny pro 4 osoby:

1 balení Perník Avokádo

1 balení Ryby Avokádo

1 lžice olivového oleje

4 lžice medu

100 g mouky

olivový olej na smažení

1 sklenice Hořčice Ruská Avokádo

4 kapří podkovy

dle chuti sůl, pepř

Způsob přípravy

Umyté kapří podkovy umyjeme a posypeme kořením na ryby, necháme uležet 30 minut v lednici. Pak připravíme omáčku: do misky dáme hořčici, med, olivový olej, půl balení perníkového koření, sůl a pepř podle chuti. Důkladně promícháme a necháme odležet. Naloženého kapra obalíme v mouce a smažíme v rozpáleném oleji. Olej necháme okapat a podáváme. Servírujeme s hořčičnou omáčkou.