

Kapří filet v bylinkové krustě s lehkým bramborovým salátem

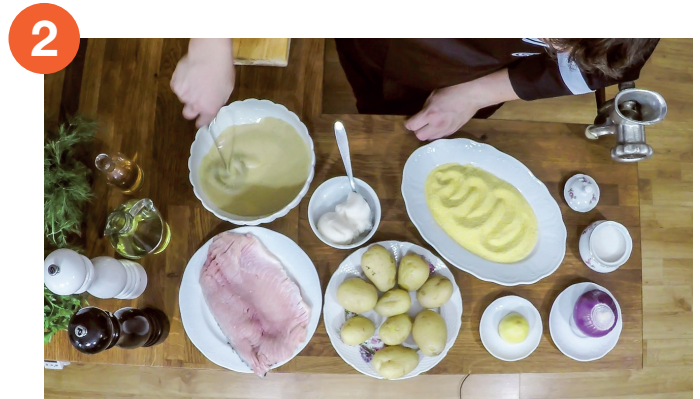
Salát se obejde bez majonézy a těžkých vajíček, díky bylinkám je svěží a lehký. Kapří filet je obalený v lehoučké verzi trojobalu s bylinkami. Takhle vypadá zdravá lehká varianta na štědrovečerní klasiku.

Suroviny

- 800 g očištěného filetu kapra
- 100 g kukuřičné mouky
- 600 g brambor (malé salátové)
- 2 větší červené cibule
- 50 ml oleje
- Plnotučná hořčice
- Hrst sekané pažitky
- Kvasný ocet
- Bylinky (tymián, bazalka, rozmarýn, petržel)
- Sůl, cukr, pepř
- Sádlo



1 Začneme přípravou salátu, aby se mohl pěkně rozležet, zatímco budeme smažit kapra. Smícháme hořčici s olejem. Osolíme a opeříme a přidáme špetku cukru.



2 Důkladně promícháme. Zálivka by měla být hladká, pokud se nám nedaří hořčici s olejem smíchat ručně, klidně použijte ruční mixér. Ten obě tekutiny krásně spojí.

3



Do mísy přidáme bylinky a nejmenno nakrájenou cibulku. Čím drobnější kousky cibule, tím lépe bude salát vypadat. Větší kousky cibule nechte v nálevu odležet delší dobu, aby ztratily svou pikantnost.

4



Brambory nakrájíme na půlkolečka a přidáme k připravené směsi, kterou důkladně promícháme. Použijeme ještě horké brambory, aby se do nich připravená zálivka mohla vstřebat a spojit se škrobem.

5



Kapří filety si naporcujeme, pokapeme citrónem, osolíme a opeříme. Pokud nemáme rádi typickou kapří „rybníkovou“ chuť, pomůže jej přes noc naložit do mléka a pak důkladně umýt.

6



Do kukuřičné mouky nasekáme nejmenno bylinky a promícháme. Bylinky v salátu a obalu na kapra se stanou nenápadným leitmotivem celého jídla. Kukuřičnou mouku, která je chuťově výrazná a navíc bez lepku, můžete nahradit i rozdrčenými kukuřičnými lupínky, které navíc krásně křupají.

7



V této krustě obalíme naporcované kapří filety. Tato minimální verze tradičního trojbalu se obejde bez vajíčka a strouhanky. Pokud použijeme nadrcené lupínky, možná budete potřebovat přidat i našlehané vajíčko, aby obal dobře držel. U samotné kukuřičné mouky není nutné.

8



Ty osmažíme na sádle. Pokud chcete použít jiný tuk, zvolte buď přepuštěné máslo nebo třeba kokosový olej. Více o olejích, které potřebujete v kuchyni, jsme psali zde (<http://www.jakvkuchyni.cz/pet-oleju-ktere-ve-vasi-kuchyni-nesmeji-chybet/>).



Kapří filety podáváme s odleželým bramborovým salátem. Tato odlehčená verze tradiční štedrovečerní večeře je dietní, zaujme výraznou chutí a na talíři vypadá báječně.