Candát v olivové krustě

Kategorie: Maso

Autor: wencek

Suroviny

Porce: 8

- candát 800 g
- strouhanka 100 g
- parmazán 70 g
- černé olivy 1 sklenice

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 8

Postup:

1. Z omytého a vykostěného candáta si připravíme jednotlivé porce, které osolíme a zprudka opečeme na rozehřátém oleji ze všech stran
2. V misce promícháme strouhanku s na drobno nakrájenými slitými olivami a na jemno nasekanou bazalkou
3. Porce ryby položíme na plech vyložený pečicím papírem, posypeme ochucenou strouhankou, ozdobíme na jemno nastrouhaným parmazánem, pokapeme olivovým olejem a v troubě vyhřáté na 230 °C 5 minut zapečeme.

Doporučení:
Podáváme se salátem z čínského zelí a salátové okurky, se zálivkou z citronové šťávy prošlehané s trochou zakysané smetany, ozdobený orestovanými mandlovými lupínky.