



Цементиран полнет Крап

Фичо ќе направи цементиран Крап во сол, а покрај тоа и полнет со зеленчук и зачини.



Вид на оброк: **Ручек**
Комплексност: **Лесно**
Број на лица: **6 лица**
Време на подготовка: **1 -2 часа**

Состојки:

За ТЕСТО ќе ви треба:

- 3 кг крап
- 1 кг сол
- 10 белки
- 1 шолја вода
- 1 морков ситно сечкан
- 1 кромид ситно сечкан
- 1 шолја грашок`
- 1 шолја пченка
- малку копар

За ПРИЛОГ ќе ви треба:

- 250 грама кус кус
- 250 мл вода
- 1 лажица путер
- 5 лажици маслиново масло
- малку сол

Чекор 1

Исчистете го крапот, посолете го на внатрешната страна и оставете го на страна.

Чекор 2

Белките, солта и водата мешајте ги додека да добиете изедначена смеса.
Исечкајте ги ситно морковот и кромидот и измешајте ги со грашокот и пченката.

Додадете малку копар. Запржете ги на тавче малку да омекнат.

Наполнете го крапот со смесата.

Чекор 3

Во тавата во која што ќе печете ставете подлога од сол, дебела околу 2 сантиметри. Ставете го крапот врз солта и покријте го со сол од сите страни.

Чекор 4

Печете во загреана рерна на 190 степени околу 70 минути.



Чекор 5

Во сад на оган ставете 250мл вода да зоврие. Додадете го маслиновото масло и малку сол. Кога ќе зоврие, тргнете ја од ринглата и додадете го кус кусот. Мешајте додека да ја впије водата и додадете го путерот.

Чекор 6

Сервирајте го крапот со кус кус.

Совет

Пробајте го овој начин на печење Крап во сол, дури и не мора да го полните доколку така сакате. Само зачинете го и „цементирајте“ го во сол.

Користени производи:



Тава за пржење



Голема Тава



Нож Шеф



Садови за матење

delimano®

Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk