

Karp w sosie wigilijnym pieczony z dodatkiem pary



- ★ 700 G FILETA Z KARPIA
UPRZEDNIO ZAMARYNOWANEGO
W MAJERANKU I CZOSNKU
- ★ 1 ŁYŻKA MAJERANKU
- ★ 2 ZĄBKI CZOSNKU
- ★ 2 ŁYŻKI OLEJU
- ★ 1 WIĘKSZA CEBULA
- ★ 3 MARCHEWKI
- ★ 2 PIETRUSZKI
- ★ 1 POR
- ★ 2 ŁYŻKI PRZECIERU POMIDOROWEGO
- ★ 2 ŁYŻKI MIODU
- ★ 2 ŁYŻKI MIODU
- ★ SOK Z 1 CYTRYNY
- ★ KILKA ZIAREN ANGIELSKICH
- ★ SZCZYPTA PRZYPRAWY DO PIERNIKA
- ★ GARŚĆ GRUBEJ BUŁKI TARTEJ
- ★ 2 ŁYŻKI POSIEKANEJ
NATKI PIETRUSZKI
- ★ 2 ŁYŻKI OLIWY
- ★ 2 ŁYŻKI PAPRYKI SŁODKIEJ
- ★ 2-3 LIŚCIE LAUROWE
- ★ 3/4 SZKLANKI WODY
- ★ SÓL, PIEPRZ DO SMAKU

Sposób przygotowania

Filet z karpia natrzyj majerankiem i siekanym czosnkiem. Rybę marynuj przez 2-3h w lodówce. Obrane warzywa pokrój w równe drobne cząstki – plasterki, kostkę i podsmaż na patelni. Dodaj ziele angielskie, liść laurowy, przyprawę do piernika, paprykę, miód, koncentrat pomidorowy, sok z cytryny sól i pieprz. Kiedy warzywa lekko się zasmażą (po ok. 5 minutach), dodaj 1 szklankę wody i doprowadź do wrzenia – gotuj przez kolejne 10 minut.

Warzywa przełóż do naczynia do zapiekania. Bułkę tartą połącz w naczyniu z siekaną natką, oliwą, 1 łyżką papryki, dopraw solą i pieprzem.

Filety ryby podziel na mniejsze, równe cząstki. Ułóż estetycznie na warzywach w naczyniu do zapiekania, posyp przygotowaną bułką tartą i upiecz w piekarniku z małym dodatkiem pary w 200°C przez 15 minut. Mała wilgotność w piekarniku nada rybce soczystości i chrupiącej skórki, a jednocześnie pozwoli zachować naturalne składniki odżywcze i witaminy.