

Przepis dnia, odc. 15. Pieczony karp na soczewicy



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filet z karpia	8 x 80 g
olej rzepakowy	1/2 szklanki
mąka pszenna	4 łyżki
przyprawa do ryb	4 łyżki
soczewica	300 g (ugotowana/konserwowa)
pomidorki koktajlowe	8 szt. (ćwiartki)
pieczarki	100 g (plastry)
olej rzepakowy	4 łyżki
cebula	1 szt. (słodka, posiekana)
czosnek	2 ząbki (posiekane)
cytryna	1 szt.
kapary całe Smak	1 łyżka (posiekane)
natka pietruszki	4 gałązki (posiekane)
sól ziołowa	(do smaku)
pieprz czarny mielony	(do smaku)
papryka ostra mielona	(do smaku)
tymianek	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Umytego, oczyszczonego i osuszonego karpia pokroić.
- KROK 2 Oprószyć przyprawą do ryb, mąką i obsmażyć .
- KROK 3 Na rozgrzanym oleju podsmażyć cebulę, czosnek, pieczarki i dodać soczewicę.
- KROK 4 Po trzech minutach duszenia dodać pomidory i kapary. Całość wymieszać i doprawić do smaku. Smażonego karpia posypać poszatkowaną pietruszką, skropić cytryną, włożyć do piekarnika na 10 minut w temperaturze 160°C.
- KROK 5 Aromatyczną i gorącą soczewicę z pieczarkami ułożyć na talerzach.
- KROK 6 Na niej umieścić karpia i podawać.