

Karp pieczony z warzywami



DAGMARA12



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pomidor	2 szt
czosnek	1 ząbek
mąka	1 łyżka
sok z cytryny	1 łyżka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżeczka
sól	1 szczypta
papryka czerwona	1 szt
karp	60 filet

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Karpia oczyścić z ości, pokroić na niewielkie porcje i posolić. Cebule i czosnek obrać, następnie posiekać. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę. Pomidory sparzyć obrać, oczyścić z pestek i drobno posiekać. W naczyniu żaroodpornym zeszklić na maśle cebule, czosnek i paprykę, zalać niepełną szklanką wody, dodać sok z cytryny i dusić na małym ogniu, pod przykryciem 7 min. Następnie włożyć karpia obtoczonego w mące wymieszanej z papryką słodką Prymat oraz pomidory, naczynie przykryć i dusić 15 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni Celsjusza. Podczas duszenia rybę raz obrócić. Podawać z kuskusem, ryżem lub kaszą.