

Karp w warzywach



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

karp	1 kg
cebula	2 szt
zielona papryka	4 szt
oliwa	1/2 szklanki
sól	do smaku
pieprz	do smaku
nać z pietruszki	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Karpia umyc, oczyścić i podzielić na filety. Oprószyć solą i skropić sokiem z cytryny. Cebulę obrać i pokroić w dość grubą kostkę. Paprykę, umyc, sparzyć, ściagnąć skórkę i wyciągnąć gniazda nasienne. Następnie pokroić w grubą kostkę. W rondelku rozgrzać oliwę, wrzucić przygotowaną cebulę i paprykę i dusić na małym ogniu pod przykryciem. Gdy warzywa lekko zmiękną włożyć porcje karpia, powtórnie przykryć rondl i dusić do miękkości. Gdy ryba będzie miękka przyprawić do smaku solą, pieprzem i cytryną, ostrożnie wymieszać. Podawać z ryżem lub ziemniakami