Dodana: 22 listopad 2022 10:05 Zmodyfikowana: 3 styczeń 2023 10:33

Paprykarz z karpia

Paprykarz z karpia Koło Gospodyń Wiejskich „Kreatywne Czechowianki”

Składniki

- 1 karp tusza, ok. 1,3-1,5 kg
- 1-2 duże cebule
- natka pietruszki
- 1-2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- 3 miękkie, słodkie pomidory
- 1 mała puszka koncentratu pomidorowego
- 1 szklanka ryżu białego
- 1 łyżeczka cukru
- przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, majeranek

Sposób przygotowania

Karpia myjemy, patroszymy, pozbawiamy łusek. Kroimy na 3-4 części i wkładamy do dużego garnka. Dorzucamy marchewkę i pietruszkę. Gotujemy na małym ogniu, pod przykryciem, ok. 1 godziny. Studzimy wyjmujemy z garnka warzywa i rybę. Cebulę obieramy, drobno siekamy i podsmażamy na patelni z rozgrzanym tłuszczem i szczyptą cukru na szklisty kolor. Ryż gotujemy do miękkości. Natkę pietruszki siekamy na drobno. Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki, kroimy w kostkę.

Ugotowaną marchew i pietruszkę – blendujemy albo mielimy przez maszynkę, wkładamy do garnka razem z podsmażoną cebulą, posiekanymi pomidorami i całym koncentratem pomidorowym. Wlewamy do nich szklankę rosołu, w którym gotowała się ryba. Gotujemy na małym ogniu przez ok. 10-15 minut. Do sosu z warzyw dodajemy ugotowany ryż.

Z ugotowanej ryby wyjmujemy starannie ości i siekamy rybie mięso. Doprawiamy je solą, pieprzem , ziołami prowansalskimi

do smaku oraz dorzucamy garść drobno posiekanej natki pietruszki. Do garnka z sosem dorzucamy pokrojoną, doprawioną rybę, wszystko dokładnie mieszamy i odstawiamy do wystygnięcia. Najlepiej smakuje na drugi dzień.

W przepisie użyto karpia knyszyńskiego (ze stawów w Czechowiźnie, gm. Knyszyn), wpisanego na Listę Produktów Tradycyjnych Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi przez:
https://produkty.podlaskie.eu/gospodarstworybackieknyszyn (https://produkty.podlaskie.eu/gospodarstworybackieknyszyn)

-

(/resource/image/2/1138/256/570/0x0.jpg)

-

(/resource/image/2/1138/256/569/0x0.jpg)

-

(/resource/image/2/1138/256/571/0x0.jpg)