



fot. Tomasz Trojanowski

# *Karp po nelsonsku*

Ryba na świąteczny stół

# Karp po nelsonsku



## **Czas przygotowania:**

2 godziny

## **Składniki dla 6 osób:**

1 kg karpia (po sprawieniu ryby)

60 g mąki

200 g włoszczyzny (bez kapusty)

50 g suszonych grzybów

600 g ziemniaków

60 g masła

120 g śmietany

łyżka natki pietruszki

200 g cebuli



**Przyprawy:** sól, liść laurowy, czarna pieprz

1. Rybę oczyścić, umyć, odfiletować, pokroić na porcję, posypać solą, pieprzem i obłożyć talarzami cebuli, odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Następnie oprószyć mąką i usmażyć.



2. Głowę i kręgosłup (po usunięciu oczu i skrzelu) zalać wodą, dodać oczyszczoną włoszczyznę, namoczone grzyby i ugotować. Wywar przecedzić grzyby pokroić w paski. Obrane ziemniaki opłukać, pokroić w ćwiartki i ugotować.

3. W naczyniu wysmarowanym tłuszczem ułożyć warstwami ziemniaki i rybę, po wierzchu posypać grzybami. Z łyżki mąki i tłuszczu zrobić rumianą zasmażkę, rozprowadzić szklanką zimnego, przecedzonego wywaru, gotować 10 minut. Pod koniec gotowania dodać śmietanę, natkę i przyprawy. Rybę polać sosem i zapiekać 10 minut.

**Gotowej potrawy: 1,6 kg**

## **Rada:**

Karpia najlepiej przygotować wcześniej i przemrozić obłożonego cebulą i cytryną, pozbedziemy się w ten sposób charakterystycznego nieprzyjemnego zapachu ryby.

## **Zawartość w 100 g potrawy:**

Białko	11,3 g
Tłuszcz	4,9 g
Węglowodany	8,4 g
B:T:W	1:0,4:0,7
kcal	130,5