

# Karp z korzeniem pietruszki, piklowanym ogórkiem i dipem śmietanowym

Czas ogółem **70 min** 30 min Czas przygotowania **40 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**4.331,4 kJ / 1.035,8 kcal**

Tłuszcz: **49,8 g** Białko: **73 g**  
Węglowodany: **65,4 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

**Na karpia:**

- 1** karp (ok. 1 kg, wypatroszony)
- 3** marchewki
- 1** por
- 3** korzenie pietruszki (średniej wielkości)
- 100 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- 2** cytryny (ekologiczne)
- 200 ml** bulionu warzywnego

**Na ogórki kiszone:**

- 1,5** ogórka
- 2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- 1 łyżka** syropu klonowego
- 2 łyżki** białego octu winnego
- 3 łyżki** oliwy z oliwek
- 20 g** koperku

**Na dip śmietanowy:**

- 500 g** kwaśnej śmietany
- 3 szczypty** soli
- 2 szczypty** grubo mielonego pieprzu

**Na dodatek do dania:**

- 1** bagietka

## PRZYGOTOWANIE

**Krok 1**

**1** karp (ok. 1 kg, wypatroszony)

Umyj karpia. Odetnij boczne i tylne płetwy. Osusz. Wykonaj 3-4 pionowe nacięcia na skórze po obu stronach. Umieść karpia w naczyniu do pieczenia. Rozgrzej piekarnik góra-dół do 180°C.

**Krok 2**

**3** marchewki - **1** por - **3** korzenie pietruszki (średniej wielkości) - **100 ml** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **2** cytryny (ekologiczne) - **200 ml** bulionu warzywnego

Umyj i osusz marchewki, pora i pietruszki. Pokrój warzywa na plasterki grubości kciuka. Włóż warzywa do naczynia z rybą. Wymieszaj sos sojowy Kikkoman ze skórką z cytryny, sokiem z cytryny i bulionem warzywnym. Przelej do naczynia z rybą. Piecz rybę pod przykryciem przez 20 minut. Zdejmij przykrycie i piecz przez kolejne 20 minut.

**Krok 3**

**1,5** ogórka - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** syropu klonowego - **2 łyżki** białego octu winnego - **3 łyżki** oliwy z oliwek - **20 g** koperku

Ogórka umyj, osusz i drobno pokrój. W razie potrzeby użyj krawalnicy do warzyw. Zamarynuj plastry ogórka w sosie sojowym Kikkoman, syropie klonowym, occie winnym i oliwie. Koperek umyj, osusz i grubo posiekaj. Wymieszaj koperek z

plasterkami marynowanego ogórka.

**Krok 4**

**500 g** kwaśnej śmietany - **3 szczypty** soli - **2 szczypty** grubo mielonego pieprzu - **1** bagietka  
Śmietanę wymieszaj z solą i pieprzem. Karpia podawaj z piklowanymi ogórkami, dipem śmietanowym i kawałkami bagietki.