



*Paweł Oleksa,  
Szef Kuchni restauracji  
„Na Wyspie” poleca:*



## Filet z karpia niemodlińskiego sous vide z puree ziemniaczano-pietruszkowym i pieczonymi warzywami

### Składniki

- Karp  
800 g filetu z karpia niemodlińskiego  
pół cebuli  
pół papryki czerwonej  
3 gałązki natki pietruszki  
skórka starta z połówki cytryny  
sól, pieprz
- Puree ziemniaczano-pietruszkowe  
500 g ugotowanych ziemniaków  
25 ml oleju  
3 gałązki natki pietruszki  
1 ząbek czosnku  
sól, pieprz
- Pieczone warzywa  
250 g marchewki  
250g pietruszki  
100 g selera

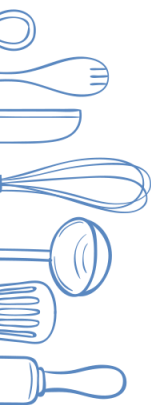
### Przygotowanie

Filety z karpia kroimy na mniejsze porcje, przyprawiamy solą i pieprzem oraz skórą z cytryny. Tak przygotowaną rybę wraz z pociętą w paski papryką i cebulą wkładamy do worków do gotowania sous vide. Do każdej porcji dorzucamy gałązkę pietruszki, a następnie zamykamy próżniowo. W garnku rozgrzewamy wodę do 60°C, zmniejszamy gaz i w tej temperaturze gotujemy przez 45 minut.

Marchew, pietruszkę i seler kroimy w paski, obtaczamy w oleju i przyprawiamy do smaku. Pieczemy przez 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 200°C.

W międzyczasie przygotowujemy puree. W blenderze łączymy ugotowane ziemniaki, czosnek, pietruszkę, olej oraz szczyptę soli i pieprzu – miksujemy do uzyskania kremowej konsystencji.

Filety z karpia niemodlińskiego podajemy z puree i pieczonymi warzywami.



czas przygotowania: 40 minut | liczba porcji: 4

Na Wyspie Niemodlin



  
Szlak kulinarny  
Opolski Bifjy