

# **KARP PIECZONY W FOLI ZE SZPINAKIEM**

## **SKŁADNIKI :**

- ★ 500 g fileta z karpia
- ★ 200 g świeżego szpinaku
- ★ 600 g ziemniaków
- ★ Łyżka oliwy (10 g)
- ★ Czosnek
- ★ Świeży rozmaryn
- ★ Sól, pieprz, gałka muskatołowa

## **PRZYGOTOWANIE:**

**ZIEMNIAKI GOTUJE SIĘ W MUNDURKACH W OSOLONEJ WODZIE PRZEZ PÓŁ GODZINY. FILETY Z KARPIA UMYJ. NATRZYJ KAWAŁKI KARPIA ŁYŻECZKĄ OLIWY I PRZECIŚNIĘTYM PRZEZ PRASKĘ CZOSNKIEM. KAŻDY KAWAŁEK Z GAŁĄZKĄ ROZMARYNU ZAWIŃ W FOLIĘ ALUMINIOWĄ I PIECZ W PIEKARNIKU NAGRZANYM DO 180 STOPNI PRZEZ 30-40 MINUT. W TYM CZASIE PRZYGOTUJ SZPINAK NA PATELNIĘ Z ŁYŻECZKĄ OLIWY I ODRÓBINĄ WODY. DODAJ PRZECIŚNIĘTY PRZEZ PRASKE CZOSNEK I DUŚ CHWILĘ, AŻ SZPINAK ZWIĘDNIĘ. DOPRAW SOLĄ, PIEPRZEM ORAZ GAŁKĄ MUSZKATOŁOWĄ. PODAWAJ KARPIA ZE SZPINAKIEM I ZIEMNIAKAMI.**



**KARP ZALICZANY JEST DO RYB ŚREDNIOTŁUSTYCH. ZAWIERA KWASY OMEGA 3, WITAMINY Z GRUPY B. JEST TAKŻE ŹRÓDŁEM LATWO PRYSWAJALNEGO BIAŁKA I MINERAŁÓW: WAPNIA, FOSFORU, POTASU, ŻELAZA I SODU. RYBĘ TĄ ZAZWYCZAJ JEMY RAZ W ROKU NA WIGILIĘ, DLATEGO TAK WAŻNE JEST JAK JĄ PRZYGOTUJEMY.**

**NIEKTÓRZY JEDNAK JEDZĄ TĄ RYBE CZĘŚCIEJ TAKŻE MOŻNA WYPRÓBOAĆ RÓŻNE PRZPISY MIĘDZY INNYMI TEN PODANY WYŻEJ. MYŚLE ŻE NAWET OSOBA NIEUMIEJĄCA ZA BARDZO GOTOWAĆ, PORADZI SOBIE Z TĄ POTRAWĄ. JEST DOŚĆ PROSTA I ZDROWA BO 3 PORCJE ZAWIERAJĄ ZALEDWIE 1246 KALORII.**