

Вкусное и полезное диетическое блюдо. Многим нравится больше, чем просто жареный или запеченный карп.



Советуем приготовить и оценить. Хотя для приготовления требуется достаточно много времени. Хотя с другой стороны, когда мы тушим, подготовленную рыбу, после закипания, наше участие уже не требуется до момента готовности.

Необходимые продукты:

- Рыба карп – 1-2 штуки;
- 2 луковицы;
- 2 моркови;
- 2 свеклы;
- Соль по вкусу;
- 2 столовые ложки сахара;
- 1-2 столовые ложки растительного масла;
- 5-6 горошин черного перца горошком;
- 1-2 лавровых листа.

Приготовление:

Рыбу чистим, потрошим, отрезаем головы. И отправляем их в морозилку для будущей ухи. Тушку каждой рыбы разрезаем на куски толщиной 4-5 см, получается три кусочка из каждой рыбы. Если Вы слишком тонко порежете рыбу – после окончания тушения, она, скорее всего, «расплывется». Потеряет свою форму и трудно будет ее извлечь для подачи.

Очищаем, лук, морковь, свеклу и нарезаем их толстыми кольцами.

На дно кастрюли кладем перец горошком, лавровый лист, слой нарезанной свеклы, затем на свеклу, слой моркови, на морковь высыпает столовую ложку сахара. Затем выкладываем слой нарезанного кольцами репчатого лука. На лук аккуратно выкладываем подсолонную рыбу. На рыбу снова выкладываем: лук, морковь, посыпает сахаром, выкладываем кружочки свеклы.

Заливаем водой. Вода должна чуть-чуть покрывать последний слой свеклы. Закрываем крышкой, доводим до кипения и тушим в течение 4-х часов при слабом кипении, на очень маленьком огне.

Через час после кипения, пробуем бульон, и если нужно, по-вкусу добавляем соль. Готового карпа, по-возможности, оставляем остывать в этой же кастрюле.

Аккуратно снимаем овощи. Перекладываем готового карпа в судочек или на тарелку. Подавать можно и горячим, и охлажденным. Охлажденный карп вкуснее. В результате длительного тушения мясо рыбы пропитывается ароматом используемых овощей и приправ, приобретает красивый цвет и неповторимый вкус, а косточки становятся мягкими и пластичными.

Приятного аппетита!

Шульженко Н.В.