

Warzywa z pieca z karpkiem

Składniki:

- 1 bakłażan
- 1 cukinia
- 1 czerwona cebula
- 1 papryka zielona
- 1 papryka żółta
- 6 różyczek brokołu
- 6 różyczek kalafiora
- 200-300g karpia pokrojonego w dzwonki
- 4 łyżki oleju słonecznikowego
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki mieszanki przypraw garam masala
- łyżka octu jabłkowego

Wykonanie:

Karpia natrzyj suszonym oregano, skrop octem i posmaruj 1 łyżką oleju słonecznikowego. Mięso odstaw na macerowanie na godzinę.

W tym czasie przygotuj warzywa - pokrój wszystkie składniki na kawałki wielkości lub grubości 1 cm i przełóż do miski, w której uprzednio połącz pozostałą część oleju oraz garam masalę wraz ze szczyptą soli morskiej lub himalajskiej.

Karpia oraz wymieszane w przyprawie warzywa przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez 15-20 minut w piekarniku rozgrzanym do 185 stopni Celsjusza (lub do momentu aż najtwardsze warzywa zmiękną i ryba w najgrubszym miejscu nie będzie surowa).

Po upieczeniu wyłóż na półmisek dzwonki karpia i dookoła rozsyp aromatyczne warzywa.