



KARP PIECZONY

1 porcja

Węglowodany: 5g / Białko: 28g / Tłuszcz: 11g / Wartość kaloryczna: 229 kcal

Składniki podane na 4 porcje

- * karp – ok. 600 g
- * czosnek – 4 ząbki
- * sok z ½ cytryny
- * oliwa z oliwek – 2 łyżki (20g)
- * liście selera, liście zielonej pietruszki, sól, pieprz

Kawałki karpia oczyścić, umyć, skropić sokiem z cytryny, posolić. Do rękawa do pieczenia włożyć karpia, na wierzch ułożyć liście selera, zielonej pietruszki, pokrojone ząbki czosnku. Całość zalać oliwą, rękaw do pieczenia szczelnie zamknąć, piec w nagrzanym piekarniku ok. 30 – 40 minut.

