

Карп- речная рыба



Карп – это пресноводная рыба семейства карповых отряда карпообразных, фактически являющаяся окультуренным видом речного сазана





ОСНАЩЕНИЕ:

Самой красивой карп очень красивого цвета. Его чешуя темная, окрас возле жабры часто бывает с красноватым оттенком, а снизу чешуя светлая. Широкий жабрник тянется вдоль всей спины. Хвост у карпа темно красного цвета, а нижние жабры имеют темнокрасный оттенок.

ВИДЫ КАРПА:

Обыкновенный

Золотой карп



Состав и полезные свойства

Мясо карпа сладкое и нежное, но при этом

немного жесткое. Карп оказывает

положительное влияние на организм. В карпе есть витамины Е, С, Р, В1, В2, В12, В6, В9, В10, В11, В13, В14, В15, В16, В17, В18, В19, В20, В21, В22, В23, В24, В25, В26, В27, В28, В29, В30, В31, В32, В33, В34, В35, В36, В37, В38, В39, В40, В41, В42, В43, В44, В45, В46, В47, В48, В49, В50, В51, В52, В53, В54, В55, В56, В57, В58, В59, В60, В61, В62, В63, В64, В65, В66, В67, В68, В69, В70, В71, В72, В73, В74, В75, В76, В77, В78, В79, В80, В81, В82, В83, В84, В85, В86, В87, В88, В89, В90, В91, В92, В93, В94, В95, В96, В97, В98, В99, В100.

В среднем карп содержит около 124 ккал.

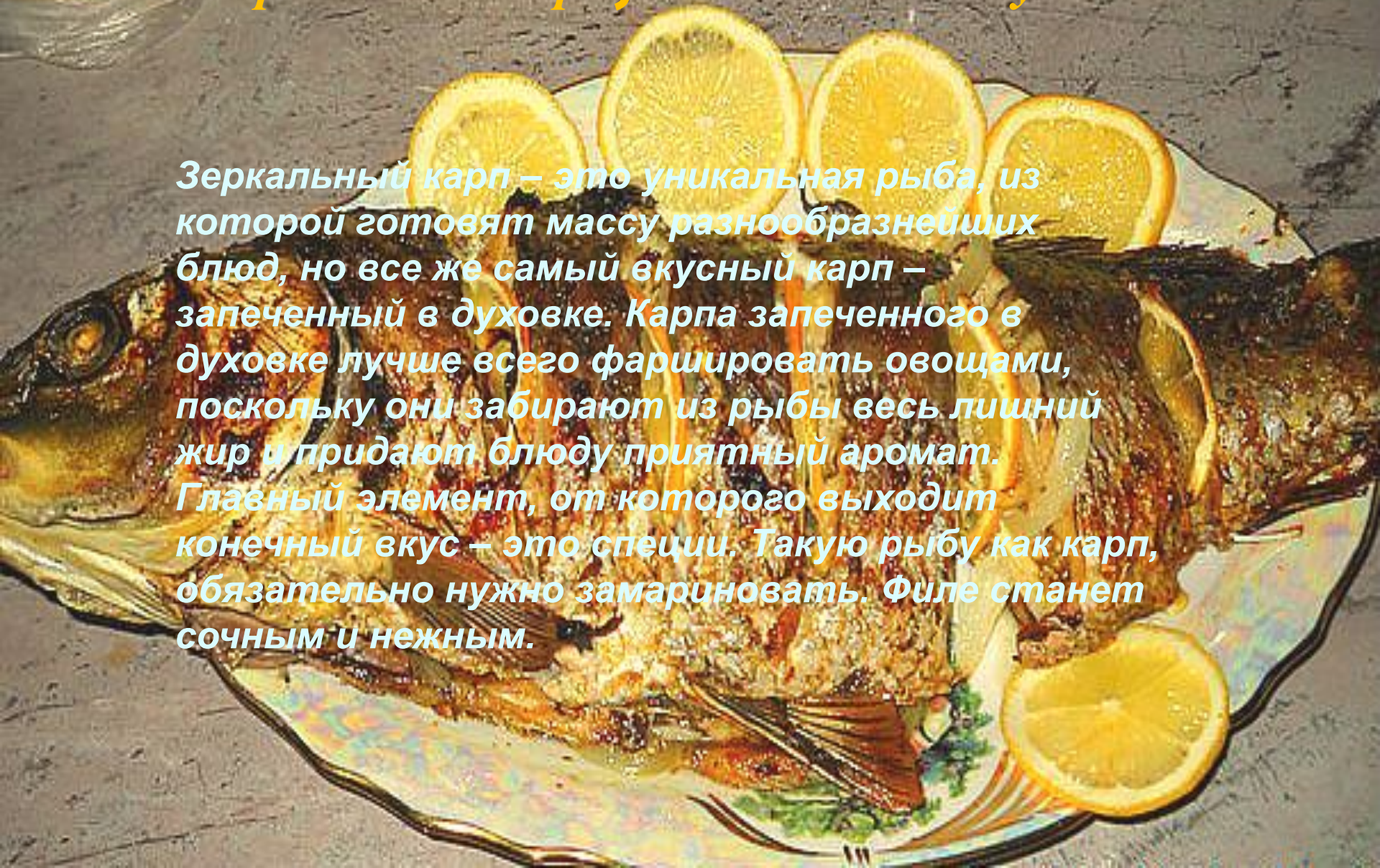
Кроме того карп является рекордсменом по наличию в нем кальция. Он также содержит витамин В12, который способствует регулированию сахара в крови.



www.diverphoto.ru

Зеркальный карп, запеченный в духовке.

Зеркальный карп – это уникальная рыба, из которой готовят массу разнообразнейших блюд, но все же самый вкусный карп – запеченный в духовке. Карпа запеченного в духовке лучше всего фаршировать овощами, поскольку они забирают из рыбы весь лишний жир и придают блюду приятный аромат. Главный элемент, от которого выходит конечный вкус – это специи. Такую рыбу как карп, обязательно нужно замариновать. Филе станет сочным и нежным.



Рецепт с пошаговыми фото

Шаг 8. Перед подачей на стол украсим блюдо листьями салата и
Шаг 9. Накрываем чашу с карпа белой бумагой, разрезаем и
Шаг 10. Выкладываем на фольгу зеркального карпа. Зеркальный карп готов. Пожарим
со всех сторон в духовке. Это первый шаг приготовления
рыбы. Духовку в том, как рыба
в жизни нашего
приготовим



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ