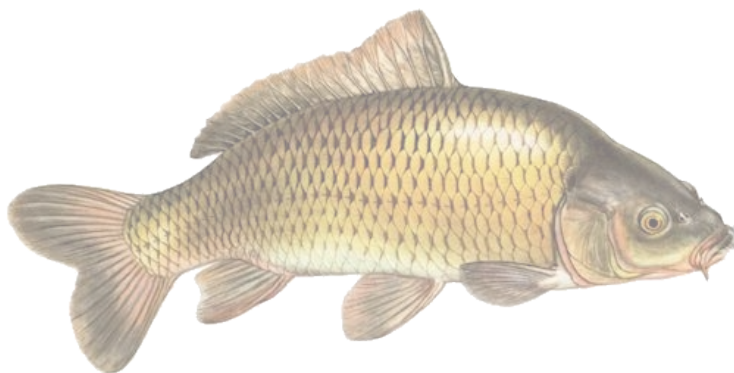




Recetario

Del productor... a su mesa.

¿Cómo preparamos la carpa?



La carpa es un pez de carne blanca y magra,
posee espinas grandes y duras.
Es apropiada para la preparación
de tartas, albóndigas y sopas.

Consejos: Hay que lavarla bien bajo el chorro de agua pues pueden tener lodo entre las branquias y sangre en los tejidos.

Untarlas con jugo de limón o naranjas o mezcla de vinagre y agua durante una o dos horas para eliminar el sabor a “humedad”.



VALOR NUTRITIVO DE LA CARPA

(100 GRAMOS)

Porción comestible: 45%

Calorías: 96

Proteínas: 16 g

Grasa: 3.1



HUEVAS DE CARPA EN SALSA DE HONGOS

(rinde 6 porciones)

Ingredientes:

2 o 3 huevas de carpas medianas

1/2 kg de hongos o champiñones

100 g de manteca

50g de jamón cortado en cubos

Jugo de limón

1 taza de caldo

Hierbas aromáticas

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Lave perfectamente los hongos y píquelos. En una cacerola, derrita la manteca y agregue el jamón, los hongos, las hierbas aromáticas y el jugo de limón.

Deje hervir durante 6 o 7 minutos a fuego medio con un poco de sal (recuerde que el jamón está salado).

Vierta el caldo y cuando esté hirviendo coloque las huevas y deje hasta que estén cocidas. Sirva caliente. Acompañe con arroz blanco y decore con perejil picado.





ALBÓNDIGAS DE CARPA

(rinde 6 porciones)

Ingredientes:

1 carpa de 2 kg aproximadamente
3 zanahorias medianas
1 cebolla chica
1 pan remojado con leche
2 huevos
2 tallos de apio picados
1 remolacha chica
1 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de azúcar
Sal a gusto

Preparación:

Separe la cabeza de la carpa. Haga un corte en la parte dorsal y deslice el cuchillo sobre el espinazo. Separe los dos costados. Elimine las espinas visibles y quite la piel de los costados. Pártalos en trozos. Pele las zanahorias. Guarde una y las otras trócelas. Parta media cebolla en trozos. Muela el pescado junto con las zanahorias y la cebolla. Coloque todo en un recipiente y agregue 2 huevos, sal, pimienta, el pan remojado y exprimido, un chorrito pequeño de agua tibia y el azúcar. Mezcle todo logrando una pasta uniforme y forme las albóndigas. En una olla de grande ponga una zanahoria cortada y rebanada, la remolacha en trozos y el apio picado, agregue suficiente agua y ponga a hervir.

Cuando suelte el hervor incorpore las albóndigas al caldo y cocínelas durante 15 minutos. Acompañe con puré de papas.





CARPA ASADA A LA PARRILLA

(rinde 6 porciones)

Ingredientes:

1 carpa grande (2 o 3 kg)

6 dientes de ajo picados

Hierbas aromáticas

Aceite a gusto

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Lave y limpie perfectamente la carpa. No quite las escamas. Cúbrala con aceite, sal, pimienta, hierbas aromáticas y los ajos picados. Deje reposar durante media hora (fuera de la heladera). Coloque la carpa sobre una parrilla al fuego, puede cubrir la cola y las aletas con papel aluminio para que no se quemem. No de vuelta la carpa más de una vez por lado durante el asado. Acompañe con ensalada rusa.





CARPA A LA CERVEZA

(rinde 5 porciones)

Ingredientes:

1 kg de filetes de carpa cortados en cubos
50 g de manteca
2 lt de cerveza
5 cucharadas de harina
4 hojas de laurel
5 granos de pimienta negra
1 cucharadita de comino
Pimienta negra y sal a gusto

Preparación:

Corte los filetes de carpa en cubos grandes (3 cm cada uno). Cúbralos con harina y sacúdalos para quitar el exedente. En una cacerola derrita la manteca y fría los trozos hasta que se doren. Vierta la cerveza, incorpore las hojas de laurel, las pimientas negras enteras, el comino, y deje cocer a fuego mediano por 20 o 30 minutos. Con una cuchara perforada saque los trozos del líquido y escurra. Sirva con arroz blanco.





FILETES DE CARPA EN ALBAHACA

(rinde 6 porciones)

Ingredientes:

1 1/2 kg de filetes de carpa
3 ramas de albahaca
Orégano y perejil
4 tomates
4 dientes de ajo
Jugo de limón
1/2 taza de aceite
Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Rocie con limón los filetes. Pique finamente y por separado las hojas de albahaca, el perejil y los tomates. En una sartén grande y honda ponga a calentar el aceite, dore el ajo picado, agregue el tomate y deje a fuego suave por unos minutos hasta que se fría.

Añada la albahaca, el perejil, el orégano, la pimienta y la sal.

Coloque los filetes en la sartén, tápela y déjelos cocer a fuego suave durante 5 a 6 minutos aproximadamente.





CARPA EN ROLLOS CUBANOS

(rinde 6 porciones)

Ingredientes:

6 filetes de carpa
2 atados de espinaca (lavados, cocidos y picados)
2 cucharadas de cebolla picada
Jugo de limones
50 grs de manteca
6 cucharadas de harina
1 taza de pan rallado
2 huevos batidos
1/2 taza de leche
Aceite
Sal y pimienta a gusto

Preparación:

En una sartén ponga a derretir la manteca, incorpore la cebolla y deje que se dore ligeramente. Añada las espinacas picadas y déjelas a fuego suave sólo por unos minutos. Bañe con el jugo de limón los filetes, espolvoree con sal y pimienta. Coloque un montoncito de espinaca con cada filete y enrolle uno por uno. Sujételos con un palillo. Ponga a calentar una sartén con suficiente aceite. Pase los rollos primero por la leche, después por la harina, y luego reboce con los huevos y finalmente con el pan molido. Coloque los rollos en el aceite y dórelos perfectamente.

