

Carpa com raiz de salsa, pickles com endro e molho de natas azedas

Tempo total **70 Mins.** 30 Mins. Tempo de preparação 40 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
4.331,4 kJ / 1.035,8 kcal

Gorduras totais: **49,8 g** Proteína: **73 g**
Hidratos de carbono: **65,4 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para a carpa:

- 1** carpa espelho (cerca de 1 kg amanhada)
- 3** cenouras
- 1** alho francês
- 3** raízes de salsa (tamanho médio)
- 100 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 2** limões (biológicos)
- 200 ml** de caldo de legumes

Para os pickles com endro:

- 1,5** pepino
- 2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 1 colheres de sopa** de xarope de ácer
- 2 colheres de sopa** de vinagre de vinho branco
- 3 colheres de sopa** de azeite
- 20 g** de endro

Para o molho de natas azedas:

- 500 g** de natas azedas
- 3 pitada** de sal
- 2 pitada** de pimenta moída grosseiramente

Como acompanhamento:

- 1** baguete

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 carpa espelho (cerca de 1 kg amanhada)
Lave a carpa, corte as barbatanas laterais e posteriores e seque. Faça golpes na pele de ambos os lados com 3 a 4 cortes verticais. Coloque num tabuleiro para assar. Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 2

3 cenouras - **1** alho francês - **3** raízes de salsa (tamanho médio) - **100 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **2** limões (biológicos) - **200 ml** de caldo de legumes
Lave e seque as cenouras, o alho francês e as raízes de salsa. Corte tudo em rodela de espessura de um polegar. Coloque tudo na assadeira com o peixe. Misture o molho de soja Kikkoman com a raspa de limão, o sumo e o caldo de legumes. Verta a mistura na assadeira. Asse o peixe na assadeira tapada durante 20 minutos. Retire a tampa e deixe cozer durante mais 20 minutos.

Passo 3

1,5 pepino - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de xarope de ácer - **2 colheres de sopa** de vinagre de vinho branco - **3 colheres de sopa** de azeite - **20 g** de endro
Lave, seque e corte os pepinos em fatias finas (utilize um cortador de legumes, se necessário). Deixe marinar as fatias de pepino com o molho de soja Kikkoman, o xarope de ácer, o vinagre de vinho branco e o azeite. Lave, seque e pique grosseiramente o endro. Misture o endro com as rodela de pepino marinadas.

Passo 4

500 g de natas azedas - **3 pitada** de sal - **2 pitada** de pimenta moída grosseiramente - **1** baguete

Misture as natas azedas com sal e pimenta. Sirva a carpa com os pickles de endro, o molho de natas azedas e as fatias de baguete.