

Bacalao al horno con limón y alcaparras en salsa de mantequilla y hierbas

Filetes tiernos de bacalao horneados en papel aluminio con limón fresco, terminados con una sedosa salsa de alcaparras—una comida apta para diabéticos lista en 30 minutos con mínimo impacto en el azúcar en sangre.

Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

Total: 30 min

Porciones: 4

GL 1.7 / GI 64

Ingredientes

Fresh or thawed, skinless filetes de bacalao, de 170 gramos cada uno

For juice and slices limón fresco

Provides savory depth without excess sodium caldo de pollo granulado bajo en sodio

For dissolving bouillon agua caliente

Room temperature for easy mixing mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

For thickening sauce harina común

Rinse to reduce sodium content alcaparras, enjuagadas y escurridas

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 175°C. Corta cuatro cuadrados de papel aluminio de 30 cm y rocía ligeramente cada uno con aceite en aerosol para evitar que se pegue.

Step 2

Coloca un filete de bacalao en el centro de cada cuadrado de papel aluminio. Corta el limón por la mitad transversalmente. Exprime el jugo de una mitad uniformemente sobre los cuatro filetes, luego corta la mitad restante en rodajas finas y coloca 1-2 rodajas encima de cada filete.

Step 3

Dobra el papel aluminio sobre cada filete y sella bien los bordes para crear paquetes cerrados. Coloca los paquetes en una bandeja para hornear y transfiere al horno precalentado. Hornea durante 18-20 minutos hasta que el pescado esté opaco y se deshaga fácilmente al probarlo con un tenedor.

Step 4

Mientras se hornea el pescado, prepara la salsa. En un tazón pequeño, combina el caldo de pollo granulado con agua caliente, revolviendo hasta que se disuelva completamente. Reserva este caldo.

Step 5

En otro tazón pequeño, mezcla la mantequilla a temperatura ambiente y la harina usando un tenedor hasta que quede suave y bien combinado, creando una pasta llamada beurre manié.

Step 6

Transfiere la mezcla de mantequilla y harina a una cacerola pequeña de fondo grueso a fuego medio. Revuelve constantemente mientras se derrite y comienza a burbujear, cocinando durante aproximadamente 1 minuto para eliminar el sabor a harina cruda.

Step 7

Vierte gradualmente el caldo preparado en la cacerola mientras revuelves continuamente.

Continúa revolviendo durante 2-3 minutos hasta que la salsa espese a una consistencia de salsa ligera. Incorpora las alcaparras escurridas y retira del fuego.

Step 8

Abre cuidadosamente los paquetes de papel aluminio (cuidado con el vapor caliente), transfiere cada filete de bacalao a un plato para servir y vierte la salsa tibia de alcacarras por encima. Sirve inmediatamente con tu elección de verduras de bajo índice glucémico.