

Halibut mediterráneo al horno con salsa fresca de tomate y albahaca

Filetes tiernos de halibut cubiertos con una vibrante salsa de tomate y albahaca crean una comida rica en proteínas y de bajo índice glucémico que ayuda a mantener niveles estables de azúcar en sangre de forma natural.

Preparación: 10 min

Cocción: 12 min

Total: 22 min

Porciones: 4

GL 0.8 / GI 27

Ingredientes

Low GI (38), provides lycopene and vitamin C 2 tomates medianos, cortados en cubos

Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties 2 cucharadas de albahaca fresca, picada

Zero glycemic impact, rich in antioxidants 1 cucharadita de orégano fresco, picado

Minimal carbs, may improve insulin sensitivity 1 cucharada de ajo picado

Zero GI, healthy fats slow glucose absorption 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra

Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar 4 filetes de halibut de 115 gramos cada uno

Instrucciones

Step 1

Precalienta el horno a 175°C. Prepara una fuente para hornear de 23x33 cm cubriéndola ligeramente con aceite en aerosol o pincelando con una pequeña cantidad de aceite de oliva para evitar que se pegue.

Step 2

Mientras el horno se calienta, prepara la salsa fresca combinando los tomates cortados en cubos, la albahaca picada, el orégano picado y el ajo picado en un bol mediano.

Step 3

Rocía el aceite de oliva virgen extra y el jugo de limón fresco sobre la mezcla de tomate, luego sazona con sal marina y pimienta negra. Mezcla suavemente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. El aceite ayudará a transportar los sabores y crear una capa ligera para el pescado.

Step 4

Coloca los cuatro filetes de halibut en una sola capa en la fuente preparada, asegurándote de que tengan espacio entre ellos para una cocción uniforme. Seca primero el pescado con papel de cocina si es necesario para un mejor dorado.

Step 5

Coloca generosamente la salsa de tomate y albahaca sobre cada filete de halibut, distribuyéndola uniformemente para que cada pieza quede bien cubierta con la mezcla aromática.

Step 6

Coloca la fuente en el horno precalentado y hornea durante 10-15 minutos, dependiendo del grosor de tus filetes. El pescado está listo cuando se desmenuza fácilmente con un tenedor y se ve opaco por completo.

Step 7

Retira del horno y deja reposar 1-2 minutos. Transfiere cada filete a platos individuales, vertiendo por encima cualquier salsa y jugos restantes de la fuente.

logifoodcoach.com/recipes/halibut-mediterraneo-al-horno-con-salsa-fresca-de-tomate-y-albahaca

Step 8

Sirve inmediatamente mientras esté caliente, idealmente con una guarnición de hojas verdes o verduras sin almidón asadas para crear una comida completa de bajo índice glucémico que ayude a mantener niveles estables de azúcar en sangre.