

# Bacalao al horno con costra de almendras y hierbas

*Filetes tiernos de bacalao cubiertos con una costra crujiente de almendras y hierbas, horneados a la perfección. Una cena rica en proteínas y de bajo índice glucémico que ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.*

Preparación: 10 min

Cocción: 12 min

Total: 22 min

Porciones: 4

**GL 0.5 / GI 26**

## Ingredientes

**four 4-ounce portions** filetes de bacalao, sin piel

harina de almendras blanqueadas

mostaza Dijon

perejil fresco, finamente picado

eneldo fresco, finamente picado

ajo en polvo

ralladura de limón

sal marina

pimienta negra, recién molida

aceite de oliva en aerosol

## Instrucciones

---

### Step 1

Coloca una rejilla del horno en el tercio superior y precalienta a 400°F (200°C). Forra una bandeja para hornear con borde con papel pergamino y rocía ligeramente con aceite de oliva en aerosol.

### Step 2

Seca completamente los filetes de bacalao usando toallas de papel, eliminando toda la humedad de la superficie. Esto asegura que la costra se adhiera correctamente y quede crujiente durante el horneado. Sazona ambos lados ligeramente con una pizca de sal y pimienta.

### Step 3

En un plato hondo, combina la harina de almendras, el perejil picado, el eneldo picado, el ajo en polvo, la ralladura de limón, la sal y la pimienta negra. Mezcla bien con un tenedor hasta que todas las hierbas estén distribuidas uniformemente en la harina de almendras.

### Step 4

Usando una brocha de repostería o el reverso de una cuchara, extiende una capa delgada y uniforme de mostaza Dijon sobre la superficie superior de cada filete de bacalao. La mostaza actúa como un adhesivo sabroso para la cobertura de almendras y hierbas.

### Step 5

Presiona cada filete cubierto de mostaza, con el lado de la mostaza hacia abajo, en la mezcla de almendras y hierbas. Usa tus manos para presionar suavemente la cobertura sobre el pescado, asegurando una cobertura completa. Transfiere cuidadosamente cada filete con costra a la bandeja preparada, con la costra hacia arriba.

### Step 6

Rocía ligeramente las partes superiores de los filetes con costra con aceite de oliva en aerosol. Esto ayuda a que la costra de almendras logre un hermoso color dorado y una textura crujiente durante el horneado.

## **Step 7**

Hornea en el horno precalentado durante 10-12 minutos, hasta que el pescado se deshaga fácilmente al probarlo con un tenedor y la temperatura interna alcance 145°F (63°C). La costra de almendras debe estar dorada y fragante. Evita hornear de más, ya que el bacalao puede quedar seco.

## **Step 8**

Retira del horno y deja reposar 2 minutos antes de servir. Decora con gajos de limón fresco y hierbas picadas adicionales si lo deseas. Sirve inmediatamente junto con verduras sin almidón para una comida completa de bajo índice glucémico.