

Pescado mediterráneo al papillote bajo en índice glucémico con tomates y aceitunas

Pescado blanco delicado al vapor con tomates vibrantes y aceitunas saladas en paquetes de papel pergamino: una comida amigable con el azúcar en sangre lista en 20 minutos sin azúcares añadidos.

Preparación: 5 min

Cocción: 15 min

Total: 20 min

Porciones: 4

GL 1.0 / GI 25

Ingredientes

4 fillets, skin-on or skinless filetes de bacalao u otro pescado blanco

Low GI: 38, high in lycopene and fiber tomates cherry, cortados por la mitad

Healthy fats slow glucose absorption aceitunas negras o verdes en rodajas

From one medium lemon ralladura de limón fresco

May help lower glycemic response jugo de limón fresco

Anti-inflammatory properties dientes de ajo, picados

Healthy monounsaturated fats aceite de oliva virgen extra

To taste sal marina gruesa y pimienta negra

logifoodcoach.com/recipes/pescado-mediterraneo-al-papillote-bajo-en-indice-glucemico

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 190°C (375°F). Corta cuatro hojas de papel pergamino, cada una de aproximadamente 35 cm de largo. Las hojas deben ser lo suficientemente grandes para envolver completamente cada filete de pescado con vegetales y crear un paquete sellado.

Step 2

En un tazón mediano, combina los tomates cherry cortados por la mitad, las aceitunas en rodajas, la ralladura de limón, el jugo de limón fresco, el ajo picado y una pizca generosa de sal y pimienta. Mezcla suavemente para cubrir todos los ingredientes de manera uniforme. Reserva esta mezcla de vegetales mediterráneos mientras preparas el pescado.

Step 3

Saca los filetes de bacalao del refrigerador y colócalos sobre una tabla de cortar limpia o un plato. Usando toallas de papel, seca completamente cada filete por ambos lados: esto ayuda a que el condimento se adhiera y asegura una cocción adecuada. La humedad en la superficie puede crear vapor que impide el dorado.

Step 4

Rocía el aceite de oliva sobre los filetes de pescado y usa tus manos para frotarlo suavemente en ambos lados de cada pieza. Sazona generosamente con sal gruesa y pimienta negra recién molida por ambos lados. El aceite crea una barrera protectora y añade grasas saludables que apoyan la absorción de nutrientes.

Step 5

Extiende las cuatro hojas de pergamino sobre una superficie de trabajo limpia. Coloca un filete de bacalao en el centro de cada hoja, posicionándolo con la piel hacia abajo si tus filetes tienen piel. Coloca una cuarta parte de la mezcla de tomate y aceitunas sobre y alrededor de cada filete, distribuyendo los vegetales uniformemente.

Step 6

Para sellar cada paquete, junta los bordes largos del pergamino sobre el pescado y dóblalos dos veces, creando una costura apretada. Luego dobla los extremos cortos, arrugándolos y metiéndolos por debajo para crear una bolsa completamente sellada. El paquete debe quedar ajustado pero permitir algo de espacio para la circulación del vapor.

Step 7

Coloca los paquetes de pergamino sellados en una bandeja grande para hornear con borde, dejando espacio entre cada uno. Hornea en el horno precalentado durante 14-16 minutos, hasta que el pescado esté opaco y se deshaga fácilmente con un tenedor. La temperatura interna debe alcanzar los 63°C (145°F).

Step 8

Retira del horno y deja reposar los paquetes durante 2-3 minutos antes de abrirlos con cuidado: saldrá vapor, así que ábrelos alejándolos de tu cara. Transfiere cada paquete a un plato para servir y sirve inmediatamente con rodajas adicionales de limón. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con arroz de coliflor, fideos de calabacín o una ensalada grande mixta de hojas verdes en lugar de acompañamientos con almidón.