

Pescado Blanco al Vapor con Jengibre y Bok Choy

Un delicado pescado blanco al vapor con jengibre y ajo aromático crea una comida amiga de los niveles de glucosa, rica en proteína y baja en carbohidratos.

Preparación: 10 min

Cocción: 20 min

Total: 30 min

Porciones: 4

GL 7.4 / GI 48

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber bok choy, limpio

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control filetes de pescado blanco firme

May improve insulin sensitivity jengibre fresco, finamente rallado

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory dientes de ajo, finamente rebanados

Choose low-sodium variety salsa de soja baja en sodio

Small amount, minimal sugar impact mirin vino de arroz

Low carb aromatic vegetable cebolletas, finamente ralladas

Fresh herb, negligible carbs cilantro fresco, picado

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person arroz integral cocido, para servir

Vitamin C, may help moderate glycemic response lima, cortada en gajos

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu horno a 200°C (400°F). Prepara una hoja grande de papel aluminio, aproximadamente 50 cm de largo, que sea lo suficientemente grande para crear un paquete sellado para todo el pescado y las verduras.

Step 2

Coloca el bok choy en una sola capa en el centro del papel aluminio, creando una cama para el pescado. Esta base de verdura se cocinará al vapor hermosamente y absorberá los jugos aromáticos de la cocción.

Step 3

Coloca los cuatro filetes de pescado blanco encima del bok choy. Seca el pescado con toallas de papel primero para asegurar que los condimentos se adhieran adecuadamente y el pescado se cocine al vapor en lugar de estofarse.

Step 4

Esparte el jengibre finamente rallado y el ajo rebanado uniformemente sobre los filetes de pescado. Estos aromáticos infundirán el pescado con sabor mientras se cocina al vapor en el paquete cerrado.

Step 5

Rocía la salsa de soja baja en sodio y mirin (si la usas) sobre el pescado y las verduras. Sazona con pimienta negra recién molida. El paquete de papel aluminio atraparé todos estos sabores y creará un baño de vapor fragante. Si omites el mirin para un control más estricto de la glucosa, añade un exprimido extra de lima después de cocinar.

Step 6

Dobla cuidadosamente el papel aluminio sobre el pescado, luego riza y sella herméticamente los tres bordes abiertos para crear un paquete hermético. Asegúrate de que el sello sea completo para atrapar el vapor adentro. Coloca el paquete sellado en una bandeja de horno con bordes y transfiere al horno precalentado. Hornea durante 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se deshaga fácilmente con un tenedor.

Step 7

Retira del horno y abre cuidadosamente el paquete de papel aluminio, observando el vapor caliente que escapará. Esparce las cebolletas ralladas y el cilantro picado sobre el pescado y deja reposar durante 2 minutos para permitir que las hierbas se marchiten ligeramente por el calor residual.

Step 8

Sirve el pescado y el bok choy inmediatamente con tu acompañamiento bajo en carbohidratos elegido. Proporciona gajos de lima para exprimir sobre el pescado justo antes de comer. Para el mejor control de glucosa en sangre, come el pescado y las verduras primero, luego termina con cualquier acompañamiento basado en granos si está incluido.