

Merluzzo al forno con limone e capperi e salsa al burro alle erbe

Filetti di merluzzo teneri cotti al forno in fogli di alluminio con limone fresco, rifiniti con una vellutata salsa ai capperi—un pasto adatto ai diabetici pronto in 30 minuti con impatto minimo sulla glicemia.

Preparazione: 10 min Cottura: 20 min Totale: 30 min Porzioni: 4

GL 1.7 / GI 64

Ingredienti

Fresh or thawed, skinless filetti di merluzzo da 170 grammi ciascuno

For juice and slices limone fresco

Provides savory depth without excess sodium dado di pollo granulare a basso contenuto di sodio

For dissolving bouillon acqua calda

Room temperature for easy mixing burro non salato, ammorbidito

For thickening sauce farina 00

Rinse to reduce sodium content capperi, sciacquati e scolati

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 175°C. Strappa quattro quadrati di carta d'alluminio da 30 cm e spruzza leggermente ciascuno con spray da cucina per evitare che si attacchi.

Step 2

Posiziona un filetto di merluzzo al centro di ogni quadrato di alluminio. Taglia il limone a metà trasversalmente. Spremi il succo di una metà uniformemente su tutti e quattro i filetti, poi affetta la metà rimanente in rondelle sottili e posiziona 1-2 fette sopra ogni filetto.

Step 3

Piega l'alluminio su ogni filetto e sigilla bene i bordi per creare pacchetti chiusi. Posiziona i pacchetti su una teglia e trasferisci nel forno preriscaldato. Cuoci per 18-20 minuti finché il pesce è opaco e si sfalda facilmente quando testato con una forchetta.

Step 4

Mentre il pesce cuoce, prepara la salsa. In una ciotolina, unisci il dado di pollo granulare con l'acqua calda, mescolando finché completamente sciolto. Metti da parte questo brodo.

Step 5

In un'altra ciotolina, amalgama il burro ammorbidente e la farina insieme usando una forchetta finché liscio e ben combinato, creando una pasta chiamata beurre manié.

Step 6

Trasferisci il composto di burro e farina in un pentolino dal fondo pesante a fuoco medio. Mescola costantemente mentre si scioglie e inizia a fare le bollicine, cuocendo per circa 1 minuto per eliminare il sapore di farina cruda.

Step 7

Versa gradualmente il brodo preparato nel pentolino mescolando continuamente con una frusta. Continua a mescolare per 2-3 minuti finché la salsa si addensa fino a una consistenza di sugo leggero. Incorpora i capperi scolati e togli dal fuoco.

Step 8

Apri con attenzione i pacchetti di alluminio (attenzione al vapore caldo), trasferisci ogni filetto di merluzzo in un piatto da portata e versa sopra la salsa calda ai capperi. Servi immediatamente con la tua scelta di verdure a basso indice glicemico.