

Halibut al forno alla mediterranea con salsa fresca di pomodoro e basilico

Filetti teneri di halibut conditi con una vivace salsa di pomodoro e basilico creano un pasto ricco di proteine e a basso indice glicemico che aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue in modo naturale.

Preparazione: 10 min

Cottura: 12 min

Totale: 22 min

Porzioni: 4

GL 0.8 / GI 27

Ingredienti

Low GI (38), provides lycopene and vitamin C 2 pomodori medi, tagliati a dadini

Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties 2 cucchiai di basilico fresco, tritato

Zero glycemic impact, rich in antioxidants 1 cucchiaino di origano fresco, tritato

Minimal carbs, may improve insulin sensitivity 1 cucchiaio di aglio tritato

Zero GI, healthy fats slow glucose absorption 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar 4 filetti di halibut da 120 grammi ciascuno

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 175°C. Prepara una pirofila da 23x33 cm ungendola leggermente con spray da cucina o spennellandola con una piccola quantità di olio d'oliva per evitare che si attacchi.

Step 2

Mentre il forno si scalda, prepara la salsa fresca unendo in una ciotola media i pomodori tagliati a dadini, il basilico tritato, l'origano tritato e l'aglio tritato.

Step 3

Versa l'olio extravergine d'oliva e il succo di limone fresco sul composto di pomodori, quindi condisci con sale marino e pepe nero. Mescola delicatamente finché tutti gli ingredienti sono ben amalgamati. L'olio aiuterà a trasportare i sapori e creare una leggera copertura per il pesce.

Step 4

Disponi i quattro filetti di halibut in un unico strato nella pirofila preparata, assicurandoti che ci sia spazio tra loro per una cottura uniforme. Se necessario, tampona prima il pesce con carta da cucina per una migliore doratura.

Step 5

Distribuisci generosamente la salsa di pomodoro e basilico su ogni filetto di halibut, distribuendola uniformemente in modo che ogni pezzo sia ben coperto con il composto aromatico.

Step 6

Metti la pirofila nel forno preriscaldato e cuoci per 10-15 minuti, a seconda dello spessore dei filetti. Il pesce è pronto quando si sfalda facilmente con una forchetta e appare opaco in tutto.

Step 7

Togli dal forno e lascia riposare per 1-2 minuti. Trasferisci ogni filetto su piatti individuali, versando sopra l'eventuale salsa e succhi rimasti nella teglia.

Step 8

Servi immediatamente mentre è caldo, idealmente con un contorno di verdure a foglia verde o verdure non amidacee al forno per creare un pasto completo a basso indice glicemico che supporta livelli stabili di zucchero nel sangue.