

Merluzzo al forno con crosta di mandorle e erbe aromatiche

Filetti di merluzzo teneri ricoperti da una crosta croccante di mandorle ed erbe, cotti al forno alla perfezione. Una cena ricca di proteine e a basso indice glicemico che favorisce livelli stabili di zucchero nel sangue.

Preparazione: 10 min

Cottura: 12 min

Totale: 22 min

Porzioni: 4

GL 0.5 / GI 26

Ingredienti

four 4-ounce portions filetti di merluzzo, senza pelle

farina di mandorle sbollentate

senape di Digione

prezzemolo fresco, tritato finemente

aneto fresco, tritato finemente

aglio in polvere

scorza di limone

sale marino

pepe nero, macinato fresco

spray da cucina all'olio d'oliva

Istruzioni

Step 1

Posiziona una griglia del forno nel terzo superiore e preriscalda a 200°C. Rivesti una teglia con bordi con carta da forno e spruzza leggermente con lo spray all'olio d'oliva.

Step 2

Asciuga completamente i filetti di merluzzo usando carta da cucina, rimuovendo tutta l'umidità superficiale. Questo assicura che la crosta aderisca correttamente e diventi croccante durante la cottura. Condisci entrambi i lati leggermente con un pizzico di sale e pepe.

Step 3

In una ciotola poco profonda, unisci la farina di mandorle, il prezzemolo tritato, l'aneto tritato, l'aglio in polvere, la scorza di limone, il sale e il pepe nero. Mescola bene con una forchetta finché tutte le erbe sono distribuite uniformemente nella farina di mandorle.

Step 4

Usando un pennello da cucina o il dorso di un cucchiaio, spalma uno strato sottile e uniforme di senape di Digione sulla superficie superiore di ogni filetto di merluzzo. La senape funge da adesivo saporito per la panatura di mandorle ed erbe.

Step 5

Premi ogni filetto spalmato di senape, con il lato della senape verso il basso, nella miscela di mandorle ed erbe. Usa le mani per premere delicatamente la panatura sul pesce, assicurando una copertura completa. Trasferisci con cura ogni filetto impanato sulla teglia preparata, con la crosta verso l'alto.

Step 6

Spruzza leggermente la superficie dei filetti impanati con lo spray all'olio d'oliva. Questo aiuta la crosta di mandorle a ottenere un bel colore dorato e una consistenza croccante durante la cottura.

Step 7

Cuoci nel forno preriscaldato per 10-12 minuti, finché il pesce si sfalda facilmente quando testato con una forchetta e la temperatura interna raggiunge i 63°C. La crosta di mandorle dovrebbe essere dorata e profumata. Evita di cuocere troppo, poiché il merluzzo può diventare secco.

Step 8

Togli dal forno e lascia riposare per 2 minuti prima di servire. Guarnisci con spicchi di limone fresco ed erbe tritate aggiuntive se desideri. Servi immediatamente insieme a verdure non amidacee per un pasto completo a basso indice glicemico.