

# Pesce al cartoccio mediterraneo a basso indice glicemico con pomodori e olive

*Delicato pesce bianco cotto a vapore con pomodori freschi e olive saporite in cartoccio—un piatto amico della glicemia pronto in 20 minuti senza zuccheri aggiunti.*

Preparazione: 5 min

Cottura: 15 min

Totale: 20 min

Porzioni: 4

**GL 1.0 / GI 25**

## Ingredienti

**4 fillets, skin-on or skinless** filetti di merluzzo o altro pesce bianco

**Low GI: 38, high in lycopene and fiber** pomodorini, tagliati a metà

**Healthy fats slow glucose absorption** olive nere o verdi affettate

**From one medium lemon** scorza di limone fresca

**May help lower glycemic response** succo di limone fresco

**Anti-inflammatory properties** spicchi d'aglio, tritati

**Healthy monounsaturated fats** olio extravergine d'oliva

**To taste** sale marino grosso e pepe nero

# Istruzioni

---

## Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 190°C. Taglia quattro fogli di carta da forno, ciascuno di circa 35 cm di lunghezza. I fogli devono essere abbastanza grandi da avvolgere completamente ogni filetto di pesce con le verdure e creare un cartoccio sigillato.

## Step 2

In una ciotola media, unisci i pomodorini tagliati a metà, le olive affettate, la scorza di limone, il succo di limone fresco, l'aglio tritato e una generosa presa di sale e pepe. Mescola delicatamente per ricoprire uniformemente tutti gli ingredienti. Metti da parte questo mix di verdure mediterranee mentre prepari il pesce.

## Step 3

Togli i filetti di merluzzo dal frigorifero e mettili su un tagliere pulito o un piatto. Usando carta da cucina, asciuga completamente ogni filetto su entrambi i lati—questo aiuta il condimento ad aderire e garantisce una cottura corretta. L'umidità sulla superficie può creare vapore che impedisce la doratura.

## Step 4

Versa l'olio d'oliva sui filetti di pesce e usa le mani per strofinarlo delicatamente su entrambi i lati di ogni pezzo. Condisci generosamente con sale grosso e pepe nero macinato fresco su entrambi i lati. L'olio crea una barriera protettiva e aggiunge grassi sani che supportano l'assorbimento dei nutrienti.

## Step 5

Stendi i quattro fogli di carta da forno su una superficie pulita. Metti un filetto di merluzzo al centro di ogni foglio, posizionandolo con la pelle verso il basso se i tuoi filetti hanno la pelle. Distribuisci un quarto del mix di pomodori e olive sopra e attorno a ogni filetto, dividendo le verdure uniformemente.

## Step 6

Per sigillare ogni cartoccio, unisci i bordi lunghi della carta sopra il pesce e piegali due volte, creando una chiusura stretta. Poi piega i lati corti, pizzicandoli e infilandoli sotto per creare una busta completamente sigillata. Il cartoccio deve essere aderente ma lasciare un po' di spazio per la circolazione del vapore.

## **Step 7**

Disponi i cartocci sigillati su una teglia grande con bordi, lasciando spazio tra ognuno. Cuoci nel forno preriscaldato per 14-16 minuti, finché il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. La temperatura interna dovrebbe raggiungere i 63°C.

## **Step 8**

Togli dal forno e lascia riposare i cartocci per 2-3 minuti prima di aprirli con attenzione—uscirà vapore, quindi apri lontano dal viso. Trasferisci ogni cartoccio su un piatto da portata e servi immediatamente con spicchi di limone aggiuntivi. Per un controllo ottimale della glicemia, accompagna con riso di cavolfiore, spaghetti di zucchine o una grande insalata mista invece di contorni amidacei.