

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.

[Ricetta di pesce al cartoccio mediterraneo a basso indice glicemico con](#)

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.