

Branzino in Crosta di Spezie con Finocchio Caramellato

Una cena a base di pesce amica della glicemia, caratterizzata da spezie aromatiche e finocchio ricco di fibre che non farà impennare i livelli di glucosio, garantendo un sapore eccezionale.

Preparazione: 10 min

Cottura: 15 min

Totale: 25 min

Porzioni: 2

GL 2.4 / GI 20

Ingredienti

Whole seeds for aromatic crust semi di finocchio

Adds earthy warmth semi di cumino

Provides subtle heat semi di senape

Anti-inflammatory spice curcuma macinata

Heart-healthy fat olio d'oliva extra vergine

High-fiber, low-GI vegetable bulbo di finocchio, affettato sottilmente

Boosts metabolism peperoncino rosso fresco, finemente tritato

Rich in omega-3 fatty acids branzino intero, pulito e squamato

Vitamin C and bright acidity limone, affettato sottilmente, più spicchi per servire

Fresh herb garnish foglie di coriandolo fresco

logifoodcoach.com/recipes/branzino-in-crosta-di-spezie-con-finocchio-caramellato

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 220°C (425°F). Mentre il forno si riscalda, combina i semi di finocchio, i semi di cumino, i semi di senape e la curcuma in una piccola ciotola, mescolando accuratamente per creare il tuo mix di spezie.

Step 2

Stacca un grande pezzo di carta stagnola, circa 50 cm di lunghezza, e spennella il centro con l'olio d'oliva. Questo eviterà che si attacchi e aiuterà il finocchio a caramellare magnificamente.

Step 3

Disponi il finocchio affettato in uno strato uniforme sulla carta stagnola unta. Cospargere un terzo del mix di spezie sul finocchio, seguito da metà del peperoncino tritato. Conisci con un pizzico di sale marino e pepe nero macinato fresco.

Step 4

Asciuga completamente il branzino con carta assorbente—questo aiuta le spezie ad aderire. Strofina il mix di spezie rimanente su tutto l'esterno del pesce e dentro la cavità, insieme al peperoncino tritato rimanente. Questo assicura che ogni boccone sia saporito.

Step 5

Posiziona il pesce condito direttamente sul letto di finocchio. Riempì la cavità del pesce con le fette di limone, che infonderanno la carne con aromi di agrumi mentre cuoce.

Step 6

Porta insieme i bordi lunghi della carta stagnola e piegali più volte per creare una sigillatura ermetica. Piega i bordi corti in modo sicuro per creare un cartoccio sigillato che intrappolerà il vapore e cuocerà il pesce perfettamente.

Step 7

Trasferisci il cartoccio su una teglia e mettilo nel forno preriscaldato. Cuoci per 15 minuti—il pesce dovrebbe essere opaco e sgretolarsi facilmente quando testato con una forchetta.

Step 8

Apri con attenzione il cartoccio di carta stagnola (fai attenzione al vapore caldo), trasferisci il pesce e il finocchio nei piatti di servizio, cospargi con foglie di coriandolo fresco e servi immediatamente con spicchi di limone a parte. Per un controllo ottimale della glicemia, mangia il finocchio per primo, poi il pesce.