

Eglefino Affumicato con Lenticchie Puy al Limone e Aneto

Delicato pesce affumicato adagiato su un letto di lenticchie francesi ricche di proteine con erbe fresche—un pasto amico della glicemia che è sia soddisfacente che elegante.

Preparazione: 10 min

Cottura: 25 min

Totale: 35 min

Porzioni: 2

GL 4.0 / GI 21

Ingredienti

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Lenticchie Puy

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact cipolla piccola, finemente tritata

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable carota, finemente tritata

Very low calorie, adds crunch and minerals gambo di sedano, finemente tritato

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI brodo vegetale

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar crème fraîche a metà grassi

Fresh herbs add flavor without calories or carbs aneto fresco, tritato

Bright flavor, negligible glycemic impact scorza di limone

Lean protein helps stabilize blood sugar response filetti di eglefino affumicato

Nutrient-dense leafy green with minerals for glucose metabolism foglie di spinaci baby

Istruzioni

Step 1

Metti le lenticchie Puy in una pentola media insieme alla cipolla, carota e sedano finemente tritati. Versa il brodo vegetale sugli ingredienti e porta il composto a ebollizione a fuoco vivo.

Step 2

Una volta che bolle, mescola bene per distribuire le verdure uniformemente. Riduci il fuoco al minimo, copri la pentola con un coperchio e lascia sobbollire dolcemente per 20-25 minuti fino a quando le lenticchie sono tenere ma mantengono la loro forma.

Step 3

Mentre le lenticchie cuociono, prepara la crema alle erbe combinando la crème fraîche con metà dell'aneto tritato e la scorza di limone in una piccola ciotola. Condisci leggermente con sale e pepe, quindi metti da parte per far fondere i sapori.

Step 4

Disponi i filetti di eglefino affumicato in un piatto poco profondo adatto al microonde. Aggiungi uno spruzzo d'acqua (circa 2 cucchiai) per creare vapore. Copri il piatto strettamente con pellicola trasparente adatta al microonde o un coperchio, lasciando una piccola apertura per far uscire il vapore.

Step 5

Cuoci l'eglefino a potenza media per 4-6 minuti, controllando dopo 4 minuti. Il pesce è cotto quando si sfoglia facilmente con una forchetta e appare opaco in tutto. Metti da parte e mantieni al caldo.

Step 6

Quando le lenticchie sono perfettamente tenere e hanno assorbito la maggior parte del brodo, aggiungi le foglie di spinaci baby. Mescola delicatamente fino a quando gli spinaci iniziano appena ad appassire—questo dovrebbe richiedere solo 30-60 secondi.

Step 7

Incorpora il composto di crème fraîche alle erbe nelle lenticchie e negli spinaci, mescolando fino a quando tutto è uniformemente rivestito e cremoso. Assaggia e regola il condimento se necessario con sale e pepe aggiuntivi.

Step 8

Dividi le lenticchie al limone e aneto tra due ciotole o piatti poco profondi riscaldati. Posiziona un filetto di eglefino affumicato sopra ogni porzione, quindi guarnisci con l'aneto fresco rimasto. Servi immediatamente mentre è caldo.