

Pesce Bianco al Vapore con Zenzero e Bok Choy

Un delicato pesce bianco cotto al vapore con zenzero e aglio aromatico crea un pasto amico della glicemia, ricco di proteine e povero di carboidrati.

Preparazione: 10 min

Cottura: 20 min

Totale: 30 min

Porzioni: 4

GL 7.4 / GI 48

Ingredienti

Low GI vegetable, high in fiber bok choy, pulito

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control filetti di pesce bianco sodo

May improve insulin sensitivity zenzero fresco, finemente grattugiato

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory spicchi di aglio, finemente affettati

Choose low-sodium variety salsa di soia a basso contenuto di sodio

Small amount, minimal sugar impact vino di riso mirin

Low carb aromatic vegetable cipollotti, finemente grattugiati

Fresh herb, negligible carbs coriandolo fresco, tritato

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person riso integrale cotto, per servire

Vitamin C, may help moderate glycemic response lime, tagliato a spicchi

logifoodcoach.com/recipes/pesce-bianco-al-vapore-con-zenzero-e-bok-choy

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 200°C (400°F). Prepara un grande foglio di alluminio, circa 50 cm di lunghezza, che sia abbastanza grande da creare un pacco sigillato per tutto il pesce e le verdure.

Step 2

Disponi il bok choy in un singolo strato al centro dell'alluminio, creando un letto per il pesce. Questa base vegetale cuocerà al vapore magnificamente e assorbirà i succhi aromatici della cottura.

Step 3

Posiziona i quattro filetti di pesce bianco sopra il bok choy. Asciuga il pesce con carta assorbente prima per assicurare che i condimenti aderiscano correttamente e il pesce cuocia al vapore piuttosto che in umido.

Step 4

Distribuisci uniformemente lo zenzero finemente grattugiato e l'aglio affettato sopra i filetti di pesce. Questi aromi infonderanno il pesce di sapore mentre cuoce nel pacco chiuso.

Step 5

Versa la salsa di soia a basso contenuto di sodio e il mirin (se usato) sopra il pesce e le verdure. Condisci con pepe nero macinato fresco. Il pacco di alluminio intrappolerà tutti questi sapori e creerà un bagno di vapore fragrante. Se ometti il mirin per un controllo più rigoroso della glicemia, aggiungi una spruzzata extra di succo di lime dopo la cottura.

Step 6

Piega con cura l'alluminio sopra il pesce, quindi arriccia e sigilla bene tutti e tre i bordi aperti per creare un pacco ermetico. Assicurati che il sigillo sia completo per intrappolare il vapore all'interno. Posiziona il pacco sigillato su una teglia con bordi e trasferisci nel forno preriscaldato. Cuoci per 20 minuti finché il pesce non è cotto e si sfoglia facilmente con una forchetta.

Step 7

Togli dal forno e apri con cura il pacco di alluminio, stando attento al vapore caldo che fuoriuscirà. Distribuisci i cipollotti grattugiani e il coriandolo tritato sopra il pesce e lascia riposare per 2 minuti per permettere alle erbe di appassire leggermente dal calore residuo.

Step 8

Servi il pesce e il bok choy immediatamente con il contorno a basso contenuto di carboidrati scelto. Fornisci spicchi di lime per spruzzare sopra il pesce appena prima di mangiare. Per il miglior controllo della glicemia, mangia il pesce e le verdure per primi, poi finisci con qualsiasi contorno a base di cereali se incluso.