

Gebakken kabeljauw met citroen en kappertjes en kruidige botersaus

Malse kabeljauwfilets gebakken in folie met verse citroen, afgemaakt met een fluweelzachte kappertjessaus—een diabetesvriendelijke maaltijd klaar in 30 minuten met minimale impact op de bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 20 min

Totaal: 30 min

Porties: 4

GL 1.7 / GI 64

Ingrediënten

Fresh or thawed, skinless kabeljauwfilets, 170 gram per stuk

For juice and slices verse citroen

Provides savory depth without excess sodium natriumarme kippenbouillonkorrels

For dissolving bouillon heet water

Room temperature for easy mixing ongezouten boter, zacht

For thickening sauce bloem

Rinse to reduce sodium content kappertjes, afgespoeld en uitgelekt

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 175°C. Scheur vier vierkanten aluminiumfolie van 30 cm af en bespuit elk licht met bakspray om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Leg één kabeljauwfilet in het midden van elk folievierkant. Snijd de citroen doormidden. Pers het sap van de ene helft gelijkmatig over alle vier de filets, snijd dan de overgebleven helft in dunne plakjes en leg 1-2 plakjes op elke filet.

Step 3

Vouw de folie over elke filet en plooi de randen stevig dicht om afgesloten pakketjes te maken. Leg de pakketjes op een bakplaat en zet in de voorverwarmde oven. Bak 18-20 minuten tot de vis ondoorzichtig is en gemakkelijk loslaat met een vork.

Step 4

Bereid terwijl de vis bakt de saus. Meng in een klein kommetje de kippenbouillonkorrels met heet water en roer tot volledig opgelost. Zet deze bouillon opzij.

Step 5

Meng in een apart klein kommetje de zachte boter en bloem met een vork tot glad en goed gecombineerd, waardoor een pasta ontstaat die beurre manié heet.

Step 6

Doe het boter-meelmengsel in een kleine steelpan met dikke bodem op middelhoog vuur. Roer constant terwijl het smelt en begint te borrelen, kook ongeveer 1 minuut om de rauwe meelsmaak te verwijderen.

Step 7

Giet geleidelijk de bereide bouillon in de steelpan terwijl je continu klopt. Blijf 2-3 minuten roeren tot de saus indikt tot een lichte jusconsistentie. Roer de uitgelekte kappertjes erdoor en haal van het vuur.

Step 8

Open voorzichtig de foliepakketjes (pas op voor hete stoom), leg elke kabeljauwfilet op een bord en schep de warme kappertjessaus erover. Serveer direct met je keuze aan laag-glycemische groenten.