

# Mediterrane gebakken heilbot met verse tomaat-basilicumsalsa

*Malse heilbotfilets met levendige tomaat-basilicumsalsa vormen een eiwitrijke maaltijd met lage glycemische waarde die van nature stabiele bloedsuikerspiegels ondersteunt.*

Vorbereiding: 10 min

Koken: 12 min

Totaal: 22 min

Porties: 4

GL 0.8 / GI 27

## Ingrediënten

**Low GI (38), provides lycopene and vitamin C** 2 middelgrote tomaten, in blokjes

**Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties** 2 eetlepels verse basilicum, gehakt

**Zero glycemic impact, rich in antioxidants** 1 theelepel verse oregano, gehakt

**Minimal carbs, may improve insulin sensitivity** 1 eetlepel knoflook, fijngehakt

**Zero GI, healthy fats slow glucose absorption** 2 theelepels extra vergine olijfolie

**Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar** 4 heilbotfilets van 115 gram elk

# Instructies

---

## Step 1

Verwarm je oven voor op 175°C. Bereid een ovenschaal van 23x33 cm voor door deze licht in te vetten met bakspray of in te smeren met een beetje olijfolie om aanbakken te voorkomen.

## Step 2

Terwijl de oven opwarmt, maak je de verse salsa door de tomatenblokjes, gehakte basilicum, gehakte oregano en fijngehakte knoflook in een middelgrote kom te mengen.

## Step 3

Druppel de extra vergine olijfolie en verse citroensap over het tomatenmengsel en breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Roer voorzichtig tot alle ingrediënten gelijkmatig zijn gemengd. De olie helpt de smaken te verspreiden en creëert een lichte coating voor de vis.

## Step 4

Leg de vier heilbotfilets in één laag in de voorbereide ovenschaal, zorg dat er ruimte tussen zit voor gelijkmatig garen. Dep de vis indien nodig eerst droog met keukenpapier voor een betere bruining.

## Step 5

Schep de tomaat-basilicumsalsa royaal over elke heilbotfilet en verdeel het gelijkmatig zodat elk stuk goed bedekt is met het aromatische mengsel.

## Step 6

Plaats de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak 10-15 minuten, afhankelijk van de dikte van je filets. De vis is klaar wanneer deze gemakkelijk met een vork uit elkaar valt en er helemaal ondoorzichtig uit ziet.

## Step 7

Haal uit de oven en laat 1-2 minuten rusten. Leg elke filet op individuele borden en schep eventuele resterende salsa en sappen uit de pan erover.

## Step 8

Serveer direct terwijl het warm is, bij voorkeur met een bijgerecht van groene bladgroenten of geroosterde niet-zetmeelrijke groenten om een complete maaltijd met lage glycemische waarde te creëren die stabiele bloedsuikerspiegels ondersteunt.