

Kabeljauw met amandelkorst en kruiden uit de oven

Malse kabeljauwfilets met een knapperige amandelkorst met kruiden, perfect gebakken in de oven. Een eiwitrijk gerecht met een lage glycemische index dat helpt je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 12 min

Totaal: 22 min

Porties: 4

GL 0.5 / GI 26

Ingrediënten

four 4-ounce portions kabeljauwfilets, zonder vel

geblancheerd amandelmeel

Dijon-mosterd

verse peterselie, fijngehakt

verse dille, fijngehakt

knoflookpoeder

citroenschil

zeezout

zwarte peper, versgemalen

logifoodcoach.com/recipes/kabeljauw-met-amandelkorst-en-kruiden-uit-de-oven

Instructies

Step 1

Zet een ovenrooster in het bovenste derde deel van je oven en verwarm voor op 200°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en spuit licht in met olijfolie-kookspray.

Step 2

Dep de kabeljauwfilets volledig droog met keukenpapier en verwijder al het vocht van het oppervlak. Zo blijft de korst goed plakken en wordt hij knapperig tijdens het bakken. Kruid beide kanten licht met een snufje zout en peper.

Step 3

Meng in een ondiepe kom het amandelmeel, gehakte peterselie, gehakte dille, knoflookpoeder, citroenschil, zout en zwarte peper. Roer goed door met een vork tot alle kruiden gelijkmatig door het amandelmeel verdeeld zijn.

Step 4

Smeer met een kwastje of de achterkant van een lepel een dunne, gelijkmatige laag Dijon-mosterd over de bovenkant van elke kabeljauwfilet. De mosterd werkt als een smakvolle lijm voor de amandel-kruidenkorst.

Step 5

Druk elke filet met de mosterdkant naar beneden in het amandel-kruidenmengsel. Gebruik je handen om de korst voorzichtig op de vis te drukken, zodat hij volledig bedekt is. Leg elke filet met korst voorzichtig op de voorbereide bakplaat, met de korst naar boven.

Step 6

Spuut de bovenkant van de filets met korst licht in met olijfolie-kookspray. Dit helpt de amandelkorst een mooie goudbruine kleur en knapperige textuur te krijgen tijdens het bakken.

Step 7

Bak in de voorverwarmde oven gedurende 10-12 minuten, tot de vis gemakkelijk in vlokken uit elkaar valt als je hem test met een vork en de kerntemperatuur 63°C bereikt. De amandelkorst moet goudbruin en geurig zijn. Bak niet te lang, want kabeljauw kan droog worden.

Step 8

Haal uit de oven en laat 2 minuten rusten voor het serveren. Garneer met verse citroenpartjes en extra gehakte kruiden als je wilt. Serveer direct met niet-zetmeelrijke groenten voor een complete maaltijd met lage glycemische waarde.