

Mediterrane vis en papillote met tomaten en olijven (laag-glycemisch)

Delicate witte vis gestoomd met levendige tomaten en zilte olijven in papillotezakjes—een bloedsuikervriendelijke maaltijd klaar in 20 minuten zonder toegevoegde suikers.

Vorbereiding: 5 min

Koken: 15 min

Totaal: 20 min

Porties: 4

GL 1.0 / GI 25

Ingrediënten

4 fillets, skin-on or skinless kabeljauwfilets of andere witte vis

Low GI: 38, high in lycopene and fiber druiventomaatjes, gehalveerd

Healthy fats slow glucose absorption gesneden zwarte of groene olijven

From one medium lemon verse citroenschil

May help lower glyceemic response vers citroensap

Anti-inflammatory properties teentjes knoflook, fijngehakt

Healthy monounsaturated fats extra vierge olijfolie

To taste grof zeezout en zwarte peper

Instructies

Step 1

Plaats je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 190°C. Snijd vier vellen bakpapier, elk ongeveer 35 cm lang. De vellen moeten groot genoeg zijn om elke visfilet volledig met groenten te omsluiten en een afgesloten pakketje te maken.

Step 2

Meng in een middelgrote kom de gehalveerde druiventomaatjes, gesneden olijven, citroenschil, vers citroensap, fijngehakke knoflook en een royale snuf zout en peper. Schep voorzichtig om alle ingrediënten gelijkmatig te bedekken. Zet dit mediterrane groentenmengsel opzij terwijl je de vis bereidt.

Step 3

Haal de kabeljauwfilets uit de koelkast en leg ze op een schone snijplank of bord. Dep elke filet met keukenpapier volledig droog aan beide kanten—dit helpt de kruiding te hechten en zorgt voor goede bereiding. Vocht op het oppervlak kan stoom creëren die bruining verhindert.

Step 4

Druppel de olijfolie over de visfilets en gebruik je handen om het voorzichtig in beide kanten van elk stuk te wrijven. Kruid royaal met grof zout en versgemalen zwarte peper aan beide kanten. De olie creëert een beschermende laag en voegt gezonde vetten toe die de opname van voedingsstoffen ondersteunen.

Step 5

Leg je vier bakpapiervellen uit op een schoon werkoppervlak. Plaats één kabeljauwfilet in het midden van elk vel, met de huidkant naar beneden als je filets huid hebben. Schep een kwart van het tomaat-olijvenmengsel over en rond elke filet, en verdeel de groenten gelijkmatig.

Step 6

Om elk pakketje te sluiten, breng je de lange randen van het bakpapier boven de vis samen en vouw je ze twee keer om, waardoor een strakke naad ontstaat. Vouw vervolgens de korte uiteinden naar binnen, plooi en stop ze eronder om een volledig afgesloten zakje te creëren. Het pakketje moet strak zitten maar wat ruimte laten voor stoomcirculatie.

Step 7

Leg de afgesloten papillotepakketjes op een grote bakplaat met rand, met ruimte tussen elk pakketje. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 14-16 minuten, totdat de vis ondoorzichtig is en gemakkelijk met een vork uit elkaar valt. De interne temperatuur moet 63°C bereiken.

Step 8

Haal uit de oven en laat de pakketjes 2-3 minuten rusten voordat je ze voorzichtig opent—er ontsnapt stoom, dus open ze van je gezicht af. Breng elk pakketje over naar een dinerbord en serveer direct met extra citroenschijfjes. Voor optimale bloedsuikercontrole combineer met bloemkoolrijst, courgettenoedels of een grote gemengde groene salade in plaats van zetmeelrijke bijgerechten.