

Mediterrane Paprika Zeevruchten

Stoofpot

Een levendige, laag-GI vissoep vol groenten en mager eiwit. Dit één-pan gerecht levert 3 porties groenten terwijl het de bloedsuiker stabiel houdt.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 30 min

Totaal: 45 min

Porties: 4

GL 3.8 / GI 19

Ingrediënten

olijfolie

uien, gehalveerd en dun gesneden

selderijstengels, fijn gehakt

verse platte peterselie, bladeren en stengels gescheiden

paprika

geroosterde rode paprika's, uitgelekt en dik gesneden

blikgesneden tomaten met knoflook

witvisfilet, in grote stukken gesneden

optional verse mosselen, optioneel

Instructies

Step 1

Verhit de olijfolie in een grote, diepe koekenpan of braadpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden uien en gehakte selderij toe samen met een snufje zout.

Step 2

Dek de pan af en kook de groenten zachtjes ongeveer 10 minuten, roerend af en toe, tot ze zacht en doorzichtig worden maar niet bruin.

Step 3

Terwijl de groenten koken, scheidt u de peterseliebladeren van de stengels. Plaats de peterseliestengels en de helft van de bladeren in een keukenmachine met een scheutje olijfolie en een snufje zout en peper. Pulse tot je een glad groen pasteitje hebt. Zet de resterende peterseliebladeren apart voor garnering.

Step 4

Voeg de fijngehakte knoflook toe aan de gaar geworden uien en selderij, roerend gedurende 1 minuut tot het geurig wordt. Voeg vervolgens het peterseliepasteitje en paprika toe. Goed roeren en 2-3 minuten koken tot de paprika zijn oliën vrijgeeft en het mengsel geurig wordt.

Step 5

Voeg de gesneden geroosterde rode paprika's, blikgesneden tomaten en visfondsels toe aan de pan. Roeren om te combineren, laat het mengsel vervolgens 10 minuten zonder deksel sudderen tot de saus dikker wordt en iets inkokt. De saus moet rijk en geconcentreerd zijn.

Step 6

Schik de witvisstukken en mosselen (indien gebruikt) bovenop de tomatensaus. Dek de pan af met een deksel en laat zachtjes 5-7 minuten sudderen tot de vis ondoorzichtig is en gemakkelijk uit elkaar valt, en de mosselen zijn geopend. Gooi alle mosselen weg die gesloten blijven.

Step 7

Vouw de zeevruchten voorzichtig in de saus, zorg ervoor dat je de vis niet te veel breekt.

Proef en breng op smaak met zout en peper naar wens.

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-paprika-zeevruchten-stoofpot

Step 8

Serveer de stoofpot in diepe kommen (ongeveer 1,5 kopjes per portie), gegarneerd met de gereserveerde verse peterseliebladeren. Voor het beste bloedsuikerbeheer eet je eerst de groenten en vis voordat je eventuele graanproducten toevoegt, zoals een kleine portie (1/3 kopje) quinoa of bloemkoolrijst.