

Gerookte Schelvis met Citroen-Dille Puy Linzen

Delicate gerookte vis op een bed van eiwitrijke Franse linzen met verse kruiden—een bloedsuikervriendelijke maaltijd die zowel bevredigend als elegant is.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 2

GL 4.0 / GI 21

Ingrediënten

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Puy linzen

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact kleine ui, fijngehakt

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable wortel, fijngehakt

Very low calorie, adds crunch and minerals selderijstengel, fijngehakt

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI groentebouillon

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar halvet crème fraîche

Fresh herbs add flavor without calories or carbs verse dille, gehakt

Bright flavor, negligible glycemic impact citroenschil

Lean protein helps stabilize blood sugar response gerookte schelvistuggen

Nutrient-dense leafy green with minerals for glucose metabolism jonge spinazieblaadjes

Instructies

Step 1

Plaats de Puy linzen in een middelgrote steelpan samen met de fijngehakte ui, wortel en selderij. Giet de groentebouillon over de ingrediënten en breng het mengsel aan de kook over hoog vuur.

Step 2

Zodra het kookt, roer alles goed door om de groenten gelijkmatig te verdelen. Zet het vuur laag, dek de pan af met een deksel en laat zachtjes 20-25 minuten sudderen tot de linzen zacht zijn maar hun vorm behouden.

Step 3

Terwijl de linzen koken, bereid je de kruidenroom door de crème fraîche te combineren met de helft van de gehakte dille en de citroenschil in een kleine kom. Kruid licht met zout en peper, zet dan opzij zodat de smaken kunnen samensmelten.

Step 4

Schik de gerookte schelvistuggen in een ondiepe magnetronbestendige schaal. Voeg een scheutje water (ongeveer 2 eetlepels) toe om stoom te creëren. Dek de schaal strak af met magnetronbestendig plastic wrap of een deksel, laat een klein gaatje voor stoom.

Step 5

Verwarm de schelvis in de magnetron op middelhoog vermogen gedurende 4-6 minuten, controleer na 4 minuten. De vis is gaar wanneer deze gemakkelijk met een vork uit elkaar valt en er doorschijnend uit ziet. Zet opzij en houd warm.

Step 6

Wanneer de linzen perfect zacht zijn en het meeste van de bouillon hebben opgenomen, voeg je de jonge spinazieblaadjes toe. Roer voorzichtig tot de spinazie net begint te verwelken—dit duurt slechts 30-60 seconden.

Step 7

Vouw het kruidenroom-mengsel voorzichtig in de linzen en spinazie, roer tot alles gelijkmatig bedekt is en romig. Proef en pas de kruiding aan met extra zout en peper indien nodig.

logifoodcoach.com/recipes/gerookte-schelvis-met-citroen-dille-puy-linzen

Step 8

Verdeel de citroen-dille linzen tussen twee verwarmde ondiepe kommen of borden. Plaats een gerookte schelvistug bovenop elke portie, garneer dan met de resterende verse dille. Serveer onmiddellijk terwijl het heet is.