

Gember-Gestoomde Witte Vis met Bok Choy

Delicate witte vis gestoomd met aromatische gember en knoflook creëert een bloedsuikervriendelijke maaltijd die rijk is aan proteïne en laag in koolhydraten.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 20 min

Totaal: 30 min

Porties: 4

GL 7.4 / GI 48

Ingrediënten

Low GI vegetable, high in fiber bok choy, schoongemaakt

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control stevige witte visfilets

May improve insulin sensitivity verse gember, fijn geraspt

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory knoflooktenen, fijn gesneden

Choose low-sodium variety natriumarme sojasaus

Small amount, minimal sugar impact mirin rijstwijn

Low carb aromatic vegetable lente-uitjes, fijn geraspt

Fresh herb, negligible carbs verse koriander, gehakt

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person gekookte bruine rijst, voor servering

logifoodcoach.com/recipes/gember-gestoomde-witte-vis-met-bok-choy

Vitamin C, may help moderate glycemic response limoen, in partjes gesneden

Instructies

Step 1

Verwarm uw oven voor op 200°C (400°F). Bereid een groot stuk aluminiumfolie voor, ongeveer 50 cm lang, dat groot genoeg is om een verzegeld pakket voor alle vis en groenten te maken.

Step 2

Schik de bok choy in een enkele laag in het midden van de folie, waardoor een bed voor de vis ontstaat. Deze groentenbasis zal prachtig stomen en de aromatische kookjus opnemen.

Step 3

Plaats de vier witte visfilets bovenop de bok choy. Dep de vis eerst droog met papieren handdoeken om ervoor te zorgen dat de kruiden goed hechten en de vis stoomt in plaats van suddert.

Step 4

Strooi de fijn geraspt gember en gesneden knoflook gelijkmatig over de visfilets. Deze aromaten zullen de vis met smaak infuseren terwijl deze in het gesloten pakket stoomt.

Step 5

Druppel de natriumarme sojasaus en mirin (indien gebruikt) over de vis en groenten. Kruid met vers gemalen zwarte peper. Het foliepakket zal al deze smaken vasthouden en een geurig stoombadje creëren. Laat mirin achterwege voor strenger bloedsuikerbeheer en voeg na het koken een extra knijpje limoensap toe.

Step 6

Vouw de folie voorzichtig over de vis, crimp en verzegel alle drie open randen stevig om een luchtdicht pakket te maken. Zorg ervoor dat de afdichting compleet is om stoom binnenin op te sluiten. Plaats het verzegelde pakket op een bakplaat met rand en breng over naar de voorverwarmde oven. Bak gedurende 20 minuten totdat de vis gaar is en gemakkelijk met een vork uit elkaar valt.

Step 7

Verwijder uit de oven en open het foliepakket voorzichtig, let op de hete stoom die zal ontsnappen. Strooi de geraspt lente-uitjes en gehakte koriander over de vis en laat 2 minuten rusten zodat de kruiden iets kunnen verwelken door de nagloeiwarmte.

Step 8

Serveer de vis en bok choy onmiddellijk met uw keuze van laag-glycemische zijde. Serveer limoenspartjes zodat u deze net voor het eten over de vis kunt uitpersen. Voor het beste bloedsuikerbeheer, eet eerst de vis en groenten, en eindig dan met eventuele graangebaseerde zijde indien inbegrepen.