

Sitronbakt torsk med kapers og urtesmørsaus

Møre torskefileter bakt i folie med fersk sitron, avsluttet med en silkemyk kaperssaus – et diabetesvennlig måltid klart på 30 minutter med minimal påvirkning på blodsukkeret.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 4

GL 1.7 / GI 64

Ingredienser

Fresh or thawed, skinless torskefileter, 170 gram hver

For juice and slices fersk sitron

Provides savory depth without excess sodium kyllingbuljong med lavt saltinnhold

For dissolving bouillon varmt vann

Room temperature for easy mixing usalta smør, myknet

For thickening sauce hvetemel

Rinse to reduce sodium content kapers, skyllet og drenert

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 175°C. Riv av fire 30 cm store firkanter av aluminiumsfolie og spray hver lett med matolje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Plasser én torskefilet i midten av hver foliebit. Skjær sitronen på tvers i to halvdeler. Press saften fra den ene halvdelen jevnt over alle fire filetene, skjær deretter den gjenværende halvdelen i tynne skiver og legg 1-2 skiver på toppen av hver filet.

Step 3

Brett folien over hver filet og klem kantene godt sammen for å lage forseglede pakker. Plasser pakkene på en stekepanne og sett inn i den forvarmet ovnen. Stek i 18-20 minutter til fisken er ugjennomsiktig og flapper lett når du tester med en gaffel.

Step 4

Mens fisken stekes, tilbered sausen. I en liten bolle blander du kyllingbuljongen med varmt vann og rører til den er helt oppløst. Sett denne buljongen til side.

Step 5

I en annen liten bolle blander du det myknet smøret og melet sammen med en gaffel til det er glatt og godt blandet, og lager en pasta som kalles beurre manié.

Step 6

Overfør smør-melblandingen til en liten kasserolle med tykk bunn over middels varme. Rør konstant mens den smelter og begynner å boble, og kok i omtrent 1 minutt for å eliminere den rå melsmaken.

Step 7

Hell gradvis den tilberedte buljongen i kasserollen mens du visper kontinuerlig. Fortsett å røre i 2-3 minutter til sausen tykner til en lett sausekonsistens. Rør inn de drenerte kapersene og ta av varmen.

Step 8

Åpne forsiktig foliepakkene (pass på for varm damp), overfør hver torskefilet til en serveringstallerken og øs den varme kaperssaus over toppen. Server umiddelbart med ditt valg av lavglykemiske grønnsaker.