

Middelhavsbakt kveite med fersk tomat-basilikumsalsa

Møre kveitefileter toppet med livlig tomat-basilikumsalsa gir et proteinrikt måltid med lav glykemisk indeks som støtter stabile blodsukkernivåer på naturlig vis.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 12 min

Totalt: 22 min

Porsjoner: 4

GL 0.8 / GI 27

Ingredienser

Low GI (38), provides lycopene and vitamin C 2 middels store tomater, terninger

Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties 2 ss fersk basilikum, hakket

Zero glycemic impact, rich in antioxidants 1 ts fersk oregano, hakket

Minimal carbs, may improve insulin sensitivity 1 ss hakket hvitløk

Zero GI, healthy fats slow glucose absorption 2 ts ekstra virgin olivenolje

Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar 4 kveitefileter, 115 gram hver

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 175°C. Klargjør en ildfast form (ca. 23x33 cm) ved å spraye den lett med matolje eller pensle den med litt olivenolje for å forhindre at det brenner seg fast.

Step 2

Mens ovnen varmes opp, lag den ferske salsaen ved å blande de hakkede tomatene, hakket basilikum, hakket oregano og hakket hvitløk i en middels stor bolle.

Step 3

Drypp ekstra virgin olivenolje og fersk sitronsaft over tomatblandingen, og smak til med havsalt og sort pepper. Rør forsiktig til alle ingrediensene er jevnt blandet. Oljen vil bidra til å bære smakene og skape et lett belegg på fisken.

Step 4

Legg de fire kveitefiletene i ett lag i den klargjorte formen, og sørg for at det er plass mellom dem for jevn steking. Tørk fisken med kjøkkenpapir først om nødvendig for bedre bruning.

Step 5

Fordel tomat-basilikumsalsaen sjenerøst over hver kveitefilet, og fordel den jevnt slik at hvert stykke er godt dekket med den aromatiske blandingen.

Step 6

Sett formen i den forvarme ovnen og stek i 10-15 minutter, avhengig av tykkelsen på filetene. Fisken er ferdig når den flaker lett med en gaffel og ser ugjennomsiktig ut hele veien gjennom.

Step 7

Ta ut av ovnen og la hvile i 1-2 minutter. Overfør hver filet til individuelle tallerkener, og øs eventuell gjenværende salsa og saft fra formen over toppen.

Step 8

Server umiddelbart mens det er varmt, ideelt sett med en siderett av grønne bladgrønnsaker eller ovnsbakte grønnsaker uten stivelse for å skape et komplett måltid med lav glykemisk indeks som støtter stabile blodsukknivåer.