

Mandelkostet torsk bakt i ovn med urter

Møre torskefileter dekket med sprø mandelkost med urter, bakt til perfeksjon. En proteinrik middag med lav glykemisk indeks som støtter stabile blodsukkernivåer.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 12 min

Totalt: 22 min

Porsjoner: 4

GL 0.5 / GI 26

Ingredienser

four 4-ounce portions torskefileter, uten skinn

bleket mandelmel

dijonsenep

fersk persille, finhakket

fersk dill, finhakket

hvitløkspulver

sitronskall

havsalt

svart pepper, nymalt

olivenolje i spray

Instruksjoner

Step 1

Plasser en ovnsrist i øvre tredjedel av ovnen og forvarm til 200°C. Dekk en stekepanne med bakepapir og spray lett med olivenolje.

Step 2

Tørk torskefiletene helt tørre med kjøkkenpapir, og fjern all overflatefuktighet. Dette sikrer at kosten fester seg ordentlig og blir sprø under steking. Krydre begge sider lett med en klype salt og pepper.

Step 3

Bland mandelmelet, hakket persille, hakket dill, hvitløkspulver, sitronskall, salt og svart pepper i en flat bolle. Bland grundig med en gaffel til alle urtene er jevnt fordelt i mandelmelet.

Step 4

Bruk en pastellpensel eller baksiden av en skje til å spre et tynt, jevnt lag med dijonsenep over oversiden av hver torskefilet. Sennepen fungerer som et smakfullt bindemiddel for mandelkostingene med urter.

Step 5

Trykk hver filet med senep, med senepsiden ned, ned i mandelblandingen med urter. Bruk hendene til forsiktig å trykke costingene på fisken, og sørg for full dekning. Overfør forsiktig hver kostet filet til den forberedte stekepannen, med kostsiden opp.

Step 6

Spray lett toppene av de kostede filetene med olivenolje. Dette hjelper mandelkosten med å få en vakker gyllen farge og sprø tekstur under steking.

Step 7

Stek i den forvarme ovnen i 10-12 minutter, til fisken flaker lett når du tester med en gaffel og den indre temperaturen når 63°C. Mandelkosten skal være gyllen og duftende. Unngå å oversteke, da torsk kan bli tørr.

Step 8

Ta ut av ovnen og la hvile i 2 minutter før servering. Pynt med ferske sitronbåter og ekstra hakkede urter om ønsket. Server umiddelbart sammen med grønnsaker uten stivelse for et komplett måltid med lav glykemisk indeks.