

Lavglykemisk middelhavsfisk en papillote med tomater og oliven

Delikat hvit fisk dampet med friske tomater og salte oliven i pergamentpakker – et blodsukkervennlig måltid klart på 20 minutter uten tilsatt sukker.

Forberedelse: 5 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 4

GL 1.0 / GI 25

Ingredienser

4 fillets, skin-on or skinless torskefileter eller annen hvit fisk

Low GI: 38, high in lycopene and fiber druetomat, halvert

Healthy fats slow glucose absorption skivede svarte eller grønne oliven

From one medium lemon fersk sitronskall

May help lower glycemic response fersk sitronsaft

Anti-inflammatory properties hvitløksfedd, finhakket

Healthy monounsaturated fats ekstra virgin olivenolje

To taste grovt havssalt og svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 190°C. Klipp fire ark bakepapir, hvert på omtrent 35 cm lengde. Arkene skal være store nok til å dekke hver fiskefilet fullstendig med grønnsaker og skape en forseglet pakke.

Step 2

Bland de halverte druetomatene, skivede olivenene, sitronskallet, fersk sitronsaft, finhakket hvitløk og en god klype salt og pepper i en middels stor bolle. Bland forsiktig slik at alle ingrediensene dekkes jevnt. Sett denne middelhavsgrønnsaksblanding til side mens du forbereder fisken.

Step 3

Ta torskefiletene ut av kjøleskapet og legg dem på et rent skjærebrett eller fat. Bruk kjøkkenpapir til å tørke hver filet helt tørr på begge sider – dette hjelper krydderet med å feste seg og sikrer riktig tilberedning. Fuktighet på overflaten kan skape damp som forhindrer bruning.

Step 4

Drypp olivenoljen over fiskefiletene og bruk hendene til forsiktig å gni den inn i begge sider av hver bit. Krydre rikelig med grovt salt og nymalt pepper på begge sider. Oljen skaper en beskyttende barriere og tilfører sunt fett som støtter næringsopptak.

Step 5

Legg ut de fire bakepapirarene på en ren arbeidsflate. Plasser én torskefilet i midten av hvert ark, med skinnsiden ned hvis filetene har skinn. Fordel en fjerdedel av tomat-olivenblanding over og rundt hver filet, slik at grønnsakene fordeles jevnt.

Step 6

For å forsegle hver pakke tar du de lange kantene av bakepapiret sammen over fisken og bretter dem over to ganger, slik at du får en tett søm. Brett deretter inn de korte endene, press og stikk dem inn under for å lage en helt forseglet pose. Pakken skal være tett, men tillate litt luftrom for damp sirkulasjon.

Step 7

Plasser de forseglede pergamentpakkene på en stor stekepanne med kant, slik at det er plass mellom hver enkelt. Stek i den forvarmede ovnen i 14-16 minutter, til fisken er ugjennomsiktig og flaker lett med en gaffel. Innertemperaturen skal nå 63°C.

Step 8

Ta ut av ovnen og la pakkene hvile i 2-3 minutter før du forsiktig åpner dem – damp vil slippe ut, så åpne bort fra ansiktet. Overfør hver pakke til en tallerken og server umiddelbart med ekstra sitronbåter. For optimal blodsukkerregulering bør du kombinere med blomkållris, squashnudler eller en stor blandet grønn salat i stedet for stivelsesholdige tilbehør.