

Middelhavsbasert Paprika Sjømatgryte

En levende, lavglykemisk fiskegryte pakket med grønnsaker og magert protein. Dette alt-i-ett-underet leverer 3 porsjoner grønnsaker samtidig som det holder blodsukkeret stabilt.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 4

GL 3.8 / GI 19

Ingredienser

olivenolje

løk, halvert og tynt skåret

selleri, fint hakket

fersk flatbladpersille, blader og stilker atskilt

paprika

ristede røde paprikaer, drenert og tykt skåret

konservert hakket tomat med hvitløk

hvitfiskfilet, skåret i store biter

optional ferske blåskjell, valgfritt

Instruksjoner

Step 1

Varm olivenoljen i en stor, dyp stekepanne eller grytekejele over medium varme. Tilsett de skårne løkene og hakket selleri sammen med en klype salt.

Step 2

Dekk pannen og kok grønnsakene forsiktig i cirka 10 minutter, rør av og til, til de blir myke og gjennomsiktige men ikke brune.

Step 3

Mens grønnsakene koker, skill persillbladene fra stilkene. Plasser persillstilkene og halvparten av bladene i en matprosessor med et sprøyt olivenolje og en klype salt og pepper. Pulse til du har en jevn grønn paste. Sett de gjenværende persillbladene til side som garnering.

Step 4

Tilsett den finhakkede hvitløken til de myke løkene og selleri, rør i 1 minutt til det blir duftende. Tilsett deretter persille-pastaen og paprikaen. Rør godt og kok i 2-3 minutter til paprikaen frigjør oljene sine og blandingen blir aromatisk.

Step 5

Tilsett de skårne ristede røde paprikaene, konserverte tomater og fiskekraft til pannen. Rør for å kombinere, la deretter blandingen småkoke udekket i 10 minutter til sausen tykner og reduseres litt. Sausen bør være rik og konsentrert.

Step 6

Arrange hvitfiskbitene og blåskjellene (hvis brukt) på toppen av tomatosausen. Dekk pannen med et lokk og småkok forsiktig i 5-7 minutter til fisken er ugjennomsiktig og flaker lett, og blåskjellene har åpnet seg. Kast bort eventuelle blåskjell som forblir lukket.

Step 7

Fold forsiktig sjømaten inn i sausen, vær forsiktig så du ikke bryter opp fisken for mye. Smak og juster kryddring med salt og pepper etter behov.

Step 8

Server gryten i dype boller (cirka 1,5 kopp per porsjon), garnert med de reserverte ferske persillbladene. For best blodsukkerkontroll, spis grønnsakene og fisken først før du legger til noen kornbeilage som en liten porsjon (1/3 kopp) quinoa eller blomkålis.