

Krydret Sjørret med Karamellisert Fennikel

En blodsukkervennlig fiskemiddag med aromatiske krydder og fiberrik fennikel som ikke vil øke glukoseverdiene samtidig som den leverer eksepsjonell smak.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 2

GL 2.4 / GI 20

Ingredienser

Whole seeds for aromatic crust fennikalfør

Adds earthy warmth kummelfør

Provides subtle heat sennepsför

Anti-inflammatory spice malt kurkuma

Heart-healthy fat ekstra jomfru olivenoljer

High-fiber, low-GI vegetable fennikkelbulb, tynnt skåret

Boosts metabolism frisk rød chili, fint hakket

Rich in omega-3 fatty acids hel sjørret, renset og skalert

Vitamin C and bright acidity sitron, tynnt skåret, pluss kiler til servering

Fresh herb garnish friske korianderblade

logifoodcoach.com/recipes/krydret-sjoerret-med-karamellisert-fennikel

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 220°C (425°F). Mens ovnen varmes opp, kombiner fennikalfrøene, kummelfrøene, sennepsfrøene og kurkumaen i en liten bolle, og bland grundig for å lage din krydderblanding.

Step 2

Riv av et stort stykke aluminiumsfolie, omtrent 50 cm langt, og pensel midten med olivenoljer. Dette vil forhindre at det stikker seg og hjelpe fennikkelen med å karamellisere vakkert.

Step 3

Ordne det skårne fennikkelbulben i et jevnt lag på den oljet folien. Strø en tredjedel av din krydderblanding over fennikkelen, etterfulgt av halvparten av den hakkete chiliene. Krydre med en knipe sjøsalt og fersk malt svart pepper.

Step 4

Tørk sjøretten helt tørr med papirhåndklær—dette hjelper krydderne til å holde seg fast. Gni den gjenværende krydderblandingen over hele utsiden av fisken og inne i hulrommet, sammen med den gjenværende hakkete chiliene. Dette sikrer at hver bit er smakfull.

Step 5

Plasser den krydret fisken direkte på toppen av fennikkelsenggen. Fyll fiskehulrommet med sitronskilene, som vil infusere kjøttet med sitrusaromatikk mens det lager.

Step 6

Bring de lange kantene av folien sammen og brett dem over flere ganger for å lage en tett forsegling. Kryp de korte endene sikkert for å lage en forseglet pakke som vil fange damp og lage fisken perfekt.

Step 7

Overfør folien pakken til et bakingark og plasser i den forvarmede ovnen. Bak i 15 minutter—fisken skal være ugjennomsiktig og flak lett når den testes med en gaffel.

Step 8

Åpne forsiktig folien pakken (pass på varm damp), overfør fisken og fennikkelen til serveringsplater, strø med friske korianderblade, og server umiddelbar med sitronskilene på siden. For optimal blodsukkerkontroll, spis fennikkelen først, deretter fisken.