

Røkt Sei med Sitron-Dill Puy-Linser

Delikat røkt fisk på et belegg av proteinrike franske linser med friske urter—et blodsukkervennlig måltid som er både tilfredsstillende og elegant.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 35 min

Porsjoner: 2

GL 4.0 / GI 21

Ingredienser

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Puy-linser

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact liten løk, fint hakket

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable gulrot, fint hakket

Very low calorie, adds crunch and minerals selleri, fint hakket

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI grønnsakskraft

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar halv-fett crème fraîche

Fresh herbs add flavor without calories or carbs frisk dill, hakket

Bright flavor, negligible glycemic impact sitronskall

Lean protein helps stabilize blood sugar response røkte seifiléer

Nutrient-dense leafy green with minerals for glucose metabolism babyspinat

Instruksjoner

Step 1

Legg Puy-linsene i en medium kjele sammen med den fint hakkede løken, gulroten og selleri. Hell grønnsakskraften over ingrediensene og bring blandingen til en rullende kok over høy varme.

Step 2

Når det koker, rør alt godt for å fordele grønnsakene jevnt. Reduser varmen til lav, dekk kjelen med et lokk, og la det småkoke forsiktig i 20-25 minutter til linsene er møre men fortsatt holder formen.

Step 3

Mens linsene koker, forbered den urtet kremfløten ved å kombinere crème fraîche med halvparten av den hakkede dillen og sitronskallet i en liten bolle. Smak lett til med salt og pepper, sett deretter til side for å la smakene blande seg.

Step 4

Arrange de røkte seifiléene i en grunn mikrobølgeovnsikker skål. Tilsett en sprøyt vann (omtrent 2 spiseskjeer) for å skape damp. Dekk skålen tett med mikrobølgeovnsikker plastfilm eller et lokk, og la en liten åpning for dampen å slippe ut.

Step 5

Mikrobølgeovn seien på medium effekt i 4-6 minutter, sjekk etter 4 minutter. Fisken er ferdig når den flaker lett med en gaffel og ser gjennomsiktig ut. Sett til side og hold varm.

Step 6

Når linsene er perfekt møre og har absorbert det meste av kraften, tilsett babyspinaten. Rør forsiktig til spinaten akkurat begynner å visne—dette bør ta bare 30-60 sekunder.

Step 7

Fold den urtet crème fraîche-blanding inn i linsene og spinaten, rør til alt er jevnt belagt og kremete. Smak og juster kryddring om nødvendig med ekstra salt og pepper.

Step 8

Del sitron-dill linsene mellom to oppvarmede grunne boller eller tallerkener. Plasser en røkt seifil på toppen av hver porsjon, garnér deretter med den gjenværende friske dillen. Server umiddelbart mens det er varmt.