

Ingefær-Dampet Hvitfisk med Bok Choy

Delikat hvitfisk dampet med aromatisk ingefær og hvitløk skaper et blodsukkervennlig måltid som er rikt på protein og lavt på karbohydrater.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 4

GL 7.4 / GI 48

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber bok choy, trimmet

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control fast hvitfiskfilet

May improve insulin sensitivity frisk ingefær, fint rives

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory hvitløkfedd, fint skåret

Choose low-sodium variety soyasaus med lavt saltinnhold

Small amount, minimal sugar impact mirin risvin

Low carb aromatic vegetable vårløk, fint rives

Fresh herb, negligible carbs frisk koriander, hakket

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person kokt brunris, til servering

Vitamin C, may help moderate glycemic response lime, kuttet i spidser

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (400°F). Forbered et stort stykke aluminiumsfolie, omtrent 50 cm langt, som vil være stort nok til å lage en forseglet pakke for all fisken og grønnsakene.

Step 2

Ordne bok choy i ett lag i midten av folien, og lag en seng for fisken. Denne grønnsakbasen vil dampe vakkert og absorbere de aromatiske kokkesaftene.

Step 3

Plasser de fire hvitfiskfiletene på toppen av bok choy. Tørk fisken med papirhåndklær først for å sikre at krydderet hefter ordentlig og fisken dampes i stedet for å stues.

Step 4

Strø den fint revne ingefæren og det skårne hvitløken jevnt over fiskfiletene. Disse aromastoffene vil infusere fisken med smak mens den dampes i den lukkede pakken.

Step 5

Dryss soyasausen med lavt saltinnhold og mirin (hvis du bruker det) over fisken og grønnsakene. Krydre med fersk malt svart pepper. Foliepakken vil fange alle disse smakene og skape et duftig dampbad. Hvis du utelater mirin for strengere blodsukkerkontroll, legger du til et ekstra klem limesaft etter tilberedningen.

Step 6

Brett folien forsiktig over fisken, og knipt og forseglet alle tre åpne kantene tett for å lage en lufttett pakke. Sikre at forsegling er fullstendig for å fange dampen inne. Plasser den forseglede pakken på et rimmet bakebrett og overfør til den foroppvarmede ovnen. Bak i 20 minutter til fisken er gjennomkokt og flaker lett med en gaffel.

Step 7

Fjern fra ovnen og åpne folien forsiktig, og pass på den varme dampen som vil slippe ut. Strø den revne vårløken og hakket koriander over fisken og la den hvile i 2 minutter for å tillate urtene å visne litt fra restheten.

Step 8

Server fisken og bok choy umiddelbart med ditt valg av lavglykemisk tilbehør. Gi limespidser for å presse over fisken like før spising. For best blodsukkerkontroll, spis fisken og grønnsakene først, deretter fullfør med eventuelt kornbasert tilbehør hvis det er inkludert.