

# Pieczony dorsz z cytryną i kaparami w sosie ziołowo-maślanym

*Delikatne filety z dorsza pieczone w folii ze świeżą cytryną, podane z aksamitnym sosem kaparowym—danie przyjazne dla diabetyków, gotowe w 30 minut, z minimalnym wpływem na poziom cukru we krwi.*

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 30 min

Porcje: 4

GL 1.7 / GI 64

## Składniki

**Fresh or thawed, skinless** filety z dorsza, po 170 gramów każdy

**For juice and slices** świeża cytryna

**Provides savory depth without excess sodium** niskosolny bulion drobiowy w granulkach

**For dissolving bouillon** gorąca woda

**Room temperature for easy mixing** masło niesolone, miękkie

**For thickening sauce** mąka pszenna

**Rinse to reduce sodium content** kapary, przepłukane i odsączone

# Instrukcje

---

## Step 1

Rozgrzej piekarnik do 175°C. Oderwij cztery kawałki folii aluminiowej o wymiarach 30 cm i lekko posmaruj każdy sprayem do pieczenia, aby zapobiec przywieraniu.

## Step 2

Umieść jeden filet z dorsza na środku każdego kawałka folii. Przekrój cytrynę na pół w poprzek. Wyciśnij sok z jednej połowy równomiernie na wszystkie cztery filety, a następnie pokrój pozostałą połowę w cienkie plasterki i połóż 1-2 plasterki na każdym filecie.

## Step 3

Zawiń folię nad każdym filetem i szczelnie zaciśnij brzegi, tworząc zamknięte paczki. Umieść paczki na blasze do pieczenia i przenieś do rozgrzanego piekarnika. Piecz przez 18-20 minut, aż ryba będzie nieprzezroczysta i łatwo rozwarstwiać się będzie widelcem.

## Step 4

Podczas pieczenia ryby przygotuj sos. W małej miseczce połącz granulki bulionowe z gorącą wodą, mieszając do całkowitego rozpuszczenia. Odstaw ten bulion na bok.

## Step 5

W oddzielnej małej miseczce wymieszaj miękkie masło i mąkę widelcem do gładkości, tworząc pastę zwaną beurre manié.

## Step 6

Przenieś mieszankę masła i mąki do małego rondla o grubym dnie na średnim ogniu. Mieszaj stale, gdy się rozpuszcza i zaczyna bulgotać, gotując przez około 1 minutę, aby wyeliminować surowy smak mąki.

## Step 7

Stopniowo wlewaj przygotowany bulion do rondla, jednocześnie ciągle ubijając. Kontynuuj mieszanie przez 2-3 minuty, aż sos zgęstnieje do konsystencji lekkiego sosu. Wmieszaj odsączone kapary i zdejmij z ognia.

## Step 8

Ostrożnie otwórz paczki z folii (uważaj na gorącą parę), przenieś każdy filet dorsza na talerz i polej ciepłym sosem kaparowym. Podawaj natychmiast z wybranym dodatkiem warzyw o niskim indeksie glikemicznym.