

Dorsz pieczony w migdałowej panierce z ziołami

Delikatne filety z dorsza w chrupiącej migdałowo-ziołowej panierce, pieczone do perfekcji. Bogate w białko, niskowęglowodanowe danie, które wspiera stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 12 min Razem: 22 min Porcje: 4

GL 0.5 / GI 26

Składniki

four 4-ounce portions filety z dorsza, bez skóry

blanszowana mąka migdałowa

musztarda dijon

świeża natka pietruszki, drobno posiekana

świeży koperek, drobno posiekany

czosnek w proszku

skórka z cytryny

sól morska

czarny pieprz, świeżo mielony

spray do pieczenia z oliwy z oliwek

logifoodcoach.com/recipes/dorsz-pieczony-w-migdalowej-panierce-z-ziolami

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika w górnej trzeciej części piekarnika i rozgrzej do 200°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia i lekko spryskaj sprayem z oliwy z oliwek.

Step 2

Dokładnie osusz filety z dorsza ręcznikami papierowymi, usuwając całą wilgoć z powierzchni. Dzięki temu panierka będzie się dobrze trzymać i stanie się chrupiąca podczas pieczenia. Przypraw obie strony lekko szczyptą soli i pieprzu.

Step 3

W płytkim naczyniu połącz mąkę migdałową, posiekaną natkę pietruszki, posiekany koperek, czosnek w proszku, skórkę z cytryny, sól i czarny pieprz. Dokładnie wymieszaj widelcem, aż zioła będą równomiernie rozprowadzone w mące migdałowej.

Step 4

Używając pędzla cukierniczego lub tylnej strony łyżki, posmaruj cienką, równomierną warstwą musztardy dijon górną powierzchnię każdego fileta z dorsza. Musztarda działa jako smaczny klej dla migdałowo-ziołowej panierki.

Step 5

Wciśnij każdy posmarowany musztardą fileć, stroną z musztardą w dół, w migdałowo-ziołą mieszankę. Użyj dłoni, aby delikatnie docisnąć panierkę do ryby, zapewniając pełne pokrycie. Ostrożnie przenieś każdy panierowany fileć na przygotowaną blachę, panierką do góry.

Step 6

Lekko spryskaj wierzch panierowanych filetów sprayem z oliwy z oliwek. To pomaga migdałowej panierce uzyskać piękny złocistobrazowy kolor i chrupiącą teksturę podczas pieczenia.

Step 7

Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 10-12 minut, aż ryba łatwo się rozwarstwiła po sprawdzeniu widełcem, a temperatura wewnętrzna osiągnie 63°C. Migdałowa panierka powinna być złocista i pachnąca. Unikaj przepieczenia, ponieważ dorsz może stać się suchy.

logifoodcoach.com/recipes/dorsz-pieczony-w-migdalowej-panierce-z-ziolami

Step 8

Wyjmij z piekarnika i odstaw na 2 minuty przed podaniem. Udekoruj świeżymi ćwiartkami cytryny i dodatkowymi posiekanymi ziołami, jeśli chcesz. Podawaj natychmiast z warzywami niskoskrobiowymi jako kompletny posiłek o niskim indeksie glikemicznym.