

Śródziemnomorska ryba w papilotach z pomidorami i oliwkami o niskim indeksie glikemicznym

Delikatna biała ryba gotowana na parze z soczystymi pomidorami i słonymi oliwkami w papilotach z papieru do pieczenia — posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, gotowy w 20 minut, bez dodatku cukrów.

Przygotowanie: 5 min

Gotowanie: 15 min

Razem: 20 min

Porcje: 4

GL 1.0 / GI 25

Składniki

4 fillets, skin-on or skinless filety z dorsza lub innej białej ryby

Low GI: 38, high in lycopene and fiber pomidorki koktajlowe, przekrojone na połówki

Healthy fats slow glucose absorption pokrojone czarne lub zielone oliwki

From one medium lemon świeża skórka z cytryny

May help lower glycemic response świeży sok z cytryny

Anti-inflammatory properties ząbki czosnku, posiekane

Healthy monounsaturated fats oliwa z oliwek extra virgin

To taste gruboziarnista sól morską i czarny pieprz

logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorska-ryba-w-papilotach-z-pomidorami-i-oliwkami

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej piekarnik do 190°C. Wytnij cztery arkusze papieru do pieczenia, każdy o długości około 35 cm. Arkusze powinny być wystarczająco duże, aby całkowicie owinąć każdy filet ryby z warzywami i utworzyć zamknięty papilotek.

Step 2

W średniej misce połącz przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe, pokrojone oliwki, skórkę z cytryny, świeży sok z cytryny, posiekany czosnek oraz sporą szczyptę soli i pieprzu. Delikatnie wymieszaj, aby wszystkie składniki były równomiernie pokryte. Odłóż tę śródziemnomorską mieszankę warzywną na bok, przygotowując rybę.

Step 3

Wyjmij filety z dorsza z lodówki i połóż je na czystej desce do krojenia lub talerzu. Używając ręczników papierowych, dokładnie osusz każdy filet z obu stron — to pomaga przyprawom przylgnąć i zapewnia prawidłowe gotowanie. Wilgoć na powierzchni może tworzyć parę, która zapobiega zrumienieniu.

Step 4

Polej filety ryby oliwą z oliwek i użyj rąk, aby delikatnie wetrzeć ją w obie strony każdego kawałka. Obficie przypraw z obu stron gruboziarnistą solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Oliwa tworzy ochronną barierę i dodaje zdrowych tłuszczów, które wspierają wchłanianie składników odżywczych.

Step 5

Rozłóż cztery arkusze papieru do pieczenia na czystej powierzchni roboczej. Umieść jeden filet dorsza na środku każdego arkusza, układając go skórą do dołu, jeśli twoje filety mają skórę. Nałóż jedną czwartą mieszanki pomidorowo-oliwkowej na każdy filet i wokół niego, równomiernie rozkładając warzywa.

Step 6

Aby zamknąć każdy papilotek, połącz długie krawędzie papieru do pieczenia nad rybą i złóż je dwa razy, tworząc szczelny szew. Następnie złóż krótkie końce, zaginając i podwijając je pod spód, aby utworzyć całkowicie zamknięty worek. Papilotek powinien być ciasny, ale pozwalać na trochę przestrzeni powietrznej dla cyrkulacji pary.

LogiFood.com | Bonirecipes | Śródziemnomorska ryba w papilotach z pomidorami i oliwkami

Step 7

Ułóż zamknięte papilotki na dużej blasze z krawędziami, zostawiając przestrzeń między każdym. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 14-16 minut, aż ryba będzie nieprzezroczysta i łatwo rozpadnie się widelcem. Temperatura wewnętrzna powinna osiągnąć 63°C.

Step 8

Wyjmij z piekarnika i pozwól papilotkom odpocząć przez 2-3 minuty przed ostrożnym otwarciem — para będzie ulatywać, więc otwieraj z dala od twarzy. Przenieś każdy papilotek na talerz obiadowy i podawaj natychmiast z dodatkowymi ćwiartkami cytryny. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi podawaj z ryżem z kalafiora, makaronem z cukinii lub dużą mieszaną sałatą zieloną zamiast skrobiowych dodatków.