

Okoń morski w kruscie ze специй z karmelizowanym fenkułem

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi kolacja rybna z aromatycznymi przyprawami i bogatym w błonnik fenkułem, który nie spowoduje skoku glukozy, a jednocześnie dostarcza wyjątkowego smaku.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 15 min Razem: 25 min Porcje: 2

GL 2.4 / GI 20

Składniki

Whole seeds for aromatic crust nasiona fenkułu

Adds earthy warmth nasiona kminu

Provides subtle heat nasiona gorczycy

Anti-inflammatory spice kurkuma mielona

Heart-healthy fat oliwa z oliwek extra virgin

High-fiber, low-GI vegetable fenkuł, cienko pokrojony

Boosts metabolism świeży czerwony chili, drobno posiekany

Rich in omega-3 fatty acids całe okoń morski, wypatrzony i łuskowany

Vitamin C and bright acidity cytryna, cienko pokrojona, plus kliny do podania

logifoodcoach.com/recipes/okon-morski-w-kruscie-ze-specji-z-karmelizowanym-fenkulem

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 220°C (425°F). Podczas rozgrzewania się pieca połącz nasiona fenkułu, nasiona kminu, nasiona gorczycy i kurkumę w małej misce, dokładnie mieszając, aby utworzyć mieszankę przypraw.

Step 2

Oderwij duży kawałek folii aluminiowej, około 50 cm długości, i posmaruj środek oliwą z oliwek. Zapobiegnie to przywieraniu i pomoże fenkułowi pięknie się karmelizować.

Step 3

Ułóż pokrojony fenkuł w równomierną warstwę na oliwanej folii. Posyp jedną trzecią mieszanki przypraw na fenkuł, a następnie połowę posiekanego chili. Dopraw szczyptą soli morskiej i świeżo mielonym pieprzem.

Step 4

Całkowicie osusz okonia morskiego papierowym ręcznikiem—to pomaga przyprawom przyłgnąć. Posmaruj pozostałą mieszankę przypraw na całej zewnętrznej stronie ryby i wewnątrz jamy, wraz z pozostałym posiekanym chili. To zapewnia, że każdy kęs będzie smaczny.

Step 5

Umieść doprawioną rybę bezpośrednio na łożku z fenkułu. Wypełnij jamę ryby plasterkami cytryny, które będą infuzować mięso aromatami cytrusów podczas gotowania.

Step 6

Przynieś długie krawędzie folii razem i złóż je kilka razy, aby utworzyć szczelne zamknięcie. Zaciśnij krótkie końce, aby utworzyć zapieczętowaną paczkę, która będzie zatrzymywać parę i doskonale gotować rybę.

Step 7

Przenieś paczkę z folii na blachę do pieczenia i umieść w rozgrzanym piekarniku. Piecz przez 15 minut—ryba powinna być nieprzezroczysta i łatwo się łuszczyć, gdy przetestujesz widelcem.

Step 8

Ostrożnie otwórz paczkę z folii (uważaj na gorącą parę), przenieś rybę i fenkuł na talerze do podania, posyp świeżymi liśćmi kolendry i podawaj natychmiast z klinem cytryny na boku. Aby uzyskać optymalną kontrolę poziomu cukru we krwi, zjedz najpierw fenkuł, a następnie rybę.