

Wędzony Schab z Soczewicą Puy z Cytryną i Koprem

Delikatna wędzona ryba na łożu bogatej w białko francuskiej soczewicy z świeżymi ziołami – posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, zarówno sycący jak i elegancki.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 35 min

Porcje: 2

GL 4.0 / GI 21

Składniki

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Soczewica Puy

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact mała cebula, drobno posiekana

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable marchewka, drobno posiekana

Very low calorie, adds crunch and minerals łodyga selera, drobno posiekana

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI bulion warzywny

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar śmietana fraîche o zmniejszonej zawartości tłuszczu

Fresh herbs add flavor without calories or carbs świeży koper, posiekany

Bright flavor, negligible glycemic impact skórka cytryny

Lean protein helps stabilize blood sugar response filety wędzonego schaba

Instrukcje

Step 1

Umieść soczewicę Puy w średniej garnuszku razem z drobno posiekaną cebulą, marchewką i selerem. Wlej bulion warzywny na składniki i doprowadź mieszaninę do wrzenia na dużym ogniu.

Step 2

Gdy zaczną wrzeć, dobrze wymieszaj, aby równomiernie rozprowadzić warzywa. Zmniejsz ogień na mały, przykryj garnek pokrywką i gotuj na wolnym ogniu przez 20-25 minut, aż soczewica będzie miękka, ale zachowa swój kształt.

Step 3

Podczas gotowania soczewicy przygotuj kremowy sos ziołowy, łącząc śmietanę fraîche z połową posiekanego kopru i skórką cytryny w małej misce. Lekko dopraw solą i pieprzem, a następnie odłóż, aby smaki się połączyły.

Step 4

Ułóż filety wędzanego schaba w płytkim naczyniu bezpiecznym do mikrofalówki. Dodaj odrobinę wody (około 2 łyżki stołowe), aby stworzyć parę. Dokładnie przykryj naczynie folią bezpieczną do mikrofalówki lub pokrywką, pozostawiając małą szczelinę dla pary.

Step 5

Gotuj schaba w mikrofalówce na średniej mocy przez 4-6 minut, sprawdzając po 4 minutach. Ryba jest gotowa, gdy łatwo się łuszczy widelcem i wygląda nieprzezroczysto. Odłóż na bok i trzymaj w cieple.

Step 6

Gdy soczewica będzie idealnie miękka i wchłonie większość bulionu, dodaj młode liście szpinaku. Delikatnie mieszaj, aż szpinak zacznie się zwierać—powinno to zająć tylko 30-60 sekund.

Step 7

Delikatnie wmieszaj kremową mieszankę z koprem do soczewicy i szpinaku, mieszając, aż wszystko będzie równomiernie pokryte i kremowe. Spróbuj i dostosuj przyprawy w razie potrzeby dodatkową solą i pieprzem.

Step 8

Podziel soczewicę z cytryną i koprem między dwie rozgrzane płytkie miski lub talerze.

Umieść fillet wędzanego schaba na wierzchu każdej porcji, a następnie udekoruj pozostałym świeżym koprem. Podawaj natychmiast, gdy jest gorące.