

Biały Ryb Gotowany na Parze z Imbirem i Bok Choy

Delikatna biała ryba gotowana na parze z aromatycznym imbirem i czosnkiem tworzy posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, bogaty w białko i niskowęglowodanowy.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 30 min

Porcje: 4

GL 7.4 / GI 48

Składniki

Low GI vegetable, high in fiber bok choy, przycięty

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control filety białej ryby

May improve insulin sensitivity świeży imbir, drobno posiekany

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory ząbki czosnku, drobno pokrojone

Choose low-sodium variety sos sojowy niskosolny

Small amount, minimal sugar impact mirin - wino ryżowe

Low carb aromatic vegetable zielona cebula, drobno posiekana

Fresh herb, negligible carbs świeża kolendra, posiekana

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person gotowany brązowy ryż, do podania

logifoodcoach.com/recipes/bialy-ryb-gotowany-na-parze-z-imbirem-i-bok-choy

Vitamin C, may help moderate glycemic response limonka, pokrojona na kliny

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Przygotuj duży kawałek folii aluminiowej, około 50 cm długości, wystarczająco duży, aby utworzyć zapieczętowaną paczkę dla całej ryby i warzyw.

Step 2

Ułóż bok choy w jednej warstwie w środku folii, tworząc łóżko dla ryby. To warzywo będzie pięknie gotować się na parze i wchłaniać aromatyczne soki z gotowania.

Step 3

Umieść cztery filety białej ryby na wierzchu bok choy. Osusz rybę papierowym ręcznikiem, aby zapewnić, że przyprawy się przyczepią i ryba będzie gotować się na parze, a nie dusić.

Step 4

Rozłóż drobno posiekanego imbiru i pokrojony czosnek równomiernie na filety ryby. Te aromatyczne składniki będą infuzować rybę smakiem, gdy gotuje się na parze w zamkniętej paczce.

Step 5

Polej sos sojowy niskosolny i mirin (jeśli używasz) na rybę i warzywa. Dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Paczka z folii uwięzi wszystkie te smaki i stworzy aromatyczną kąpiel parową. Jeśli pomijasz mirin dla bardziej rygorystycznej kontroli cukru we krwi, dodaj dodatkowy wycisk soku z limonki po gotowaniu.

Step 6

Ostrożnie złóż folię nad rybą, a następnie zawiń i zapieczętuj wszystkie trzy otwarte krawędzie szczelnie, aby utworzyć hermetyczną paczkę. Upewnij się, że pieczęć jest kompletna, aby uwięzić parę w środku. Umieść zapieczętowaną paczkę na blasze do pieczenia i przenieś do rozgrzanego piekarnika. Piecz przez 20 minut, aż ryba będzie gotowana i łatwo się łuszczy widelcem.

Step 7

Wyjmij z piekarnika i ostrożnie otwórz paczkę z folii, uważając na gorącą parę, która się wydostanie. Rozłóż posiekaną zieloną cebulę i posiekaną kolenderę na rybę i pozwól odpocząć przez 2 minuty, aby pozwolić ziołom lekko zwiędnąć od resztkowego ciepła.

Step 8

Podawaj rybę i bok choy natychmiast z wybranym niskowęglowodanowym dodatkiem. Podaj kliny limonki do wyciskania na rybę tuż przed jedzeniem. Dla najlepszej kontroli cukru we krwi, jedz najpierw rybę i warzywa, a następnie skończ wszelkim dodatkiem opartym na zbożach, jeśli jest zawarty.