

Bacalhau assado com limão e alcaparras e molho de manteiga com ervas

Filés macios de bacalhau assados em papel alumínio com limão fresco, finalizados com um molho sedoso de alcaparras—uma refeição adequada para diabéticos pronta em 30 minutos com impacto mínimo no açúcar no sangue.

Preparação: 10 min

Cozedura: 20 min

Total: 30 min

Porções: 4

GL 1.7 / GI 64

Ingredientes

Fresh or thawed, skinless filés de bacalhau, 170 gramas cada

For juice and slices limão fresco

Provides savory depth without excess sodium caldo de galinha granulado com baixo teor de sódio

For dissolving bouillon água quente

Room temperature for easy mixing manteiga sem sal, amolecida

For thickening sauce farinha de trigo

Rinse to reduce sodium content alcaparras, enxaguadas e escorridas

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 175°C. Corte quatro quadrados de 30 cm de papel alumínio e unte levemente cada um com spray de cozinha para evitar que grude.

Step 2

Coloque um filé de bacalhau no centro de cada quadrado de papel alumínio. Corte o limão ao meio transversalmente. Esprema o suco de uma metade uniformemente sobre os quatro filés, depois corte a metade restante em rodela finas e coloque 1-2 rodela em cima de cada filé.

Step 3

Dobre o papel alumínio sobre cada filé e aperte bem as bordas para criar pacotes fechados. Coloque os pacotes em uma assadeira e transfira para o forno preaquecido. Asse por 18-20 minutos até que o peixe esteja opaco e se desfaça facilmente quando testado com um garfo.

Step 4

Enquanto o peixe assa, prepare o molho. Em uma tigela pequena, misture o caldo de galinha granulado com água quente, mexendo até dissolver completamente. Reserve este caldo.

Step 5

Em uma tigela pequena separada, misture a manteiga amolecida e a farinha usando um garfo até ficar homogêneo e bem combinado, criando uma pasta chamada beurre manié.

Step 6

Transfira a mistura de manteiga e farinha para uma panela pequena de fundo grosso em fogo médio. Mexa constantemente enquanto derrete e começa a borbulhar, cozinhando por cerca de 1 minuto para eliminar o gosto de farinha crua.

Step 7

Despeje gradualmente o caldo preparado na panela enquanto bate continuamente. Continue mexendo por 2-3 minutos até que o molho engrosse para uma consistência de molho leve.

Adicione as aicaparras escorridas e retire do fogo.

Step 8

Abra cuidadosamente os pacotes de papel alumínio (cuidado com o vapor quente), transfira cada filé de bacalhau para um prato de servir e coloque o molho de alcaparras quente por cima. Sirva imediatamente com sua escolha de vegetais de baixo índice glicêmico.