

Alabote assado mediterrâneo com salsa fresca de tomate e manjericão

Filés macios de alabote cobertos com salsa vibrante de tomate e manjericão criam uma refeição rica em proteínas e de baixo índice glicêmico que ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis naturalmente.

Preparação: 10 min

Cozedura: 12 min

Total: 22 min

Porções: 4

GL 0.8 / GI 27

Ingredientes

Low GI (38), provides lycopene and vitamin C 2 tomates médios, cortados em cubos

Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties 2 colheres de sopa de manjericão fresco, picado

Zero glycemic impact, rich in antioxidants 1 colher de chá de orégano fresco, picado

Minimal carbs, may improve insulin sensitivity 1 colher de sopa de alho picado

Zero GI, healthy fats slow glucose absorption 2 colheres de chá de azeite de oliva extra virgem

Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar 4 filés de alabote, 120 gramas cada

Instruções

Step 1

Preaqueça seu forno a 175°C. Prepare uma assadeira de 23x33 cm untando levemente com spray de cozinha ou pincelando com uma pequena quantidade de azeite de oliva para evitar que grude.

Step 2

Enquanto o forno aquece, prepare a salsa fresca combinando os tomates cortados em cubos, o manjericão picado, o orégano picado e o alho picado em uma tigela média.

Step 3

Regue o azeite de oliva extra virgem e o suco de limão fresco sobre a mistura de tomate, depois tempere com sal marinho e pimenta-do-reino. Mexa delicadamente até que todos os ingredientes estejam uniformemente combinados. O azeite ajudará a carregar os sabores e criar uma cobertura leve para o peixe.

Step 4

Arrume os quatro filés de alabote em uma única camada na assadeira preparada, garantindo que tenham espaço entre eles para um cozimento uniforme. Seque o peixe com papel toalha primeiro, se necessário, para um melhor douramento.

Step 5

Coloque a salsa de tomate e manjericão generosamente sobre cada filé de alabote, distribuindo uniformemente para que cada pedaço fique bem coberto com a mistura aromática.

Step 6

Coloque a assadeira no forno preaquecido e asse por 10-15 minutos, dependendo da espessura dos seus filés. O peixe está pronto quando se desfaz facilmente com um garfo e aparece opaco por completo.

Step 7

Retire do forno e deixe descansar por 1-2 minutos. Transfira cada filé para pratos individuais, colocando qualquer salsa e sucos restantes da assadeira por cima.

logifoodcoach.com/recipes/alabote-assado-mediterraneo-com-salsa-fresca-de-tomate-e-manjericao

Step 8

Sirva imediatamente enquanto estiver quente, idealmente com um acompanhamento de folhas verdes ou vegetais não amiláceos assados para criar uma refeição completa de baixo índice glicêmico que ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.