

Bacalhau assado com crosta de amêndoas e ervas

Filés de bacalhau macios cobertos com uma crosta crocante de amêndoas e ervas, assados na perfeição. Um jantar rico em proteína e de baixo índice glicêmico que ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue estáveis.

Preparação: 10 min

Cozedura: 12 min

Total: 22 min

Porções: 4

GL 0.5 / GI 26

Ingredientes

four 4-ounce portions filés de bacalhau, sem pele

farinha de amêndoas

mostarda Dijon

salsa fresca, picada finamente

endro fresco, picado finamente

alho em pó

raspas de limão

sal marinho

pimenta-do-reino, moída na hora

spray de azeite para cozinhar

Instruções

Step 1

Posicione uma grade do forno no terço superior e preaqueça a 200°C. Forre uma assadeira com borda com papel manteiga e boriffe levemente com spray de azeite.

Step 2

Seque completamente os filés de bacalhau usando papel toalha, removendo toda a umidade da superfície. Isso garante que a crosta vai aderir adequadamente e ficar crocante durante o cozimento. Tempere ambos os lados levemente com uma pitada de sal e pimenta.

Step 3

Em uma tigela rasa, combine a farinha de amêndoas, salsa picada, endro picado, alho em pó, raspas de limão, sal e pimenta-do-reino. Misture bem com um garfo até que todas as ervas estejam distribuídas uniformemente pela farinha de amêndoas.

Step 4

Usando um pincel de cozinha ou as costas de uma colher, espalhe uma camada fina e uniforme de mostarda Dijon sobre a superfície superior de cada filé de bacalhau. A mostarda funciona como um adesivo saboroso para a cobertura de amêndoas e ervas.

Step 5

Pressione cada filé coberto com mostarda, com o lado da mostarda para baixo, na mistura de amêndoas e ervas. Use as mãos para pressionar suavemente a cobertura no peixe, garantindo cobertura completa. Transfira cuidadosamente cada filé com crosta para a assadeira preparada, com o lado da crosta para cima.

Step 6

Boriffe levemente as partes superiores dos filés com crosta com spray de azeite. Isso ajuda a crosta de amêndoas a atingir uma bela cor dourada e textura crocante durante o cozimento.

Step 7

Asse no forno preaquecido por 10-12 minutos, até que o peixe se desfaça facilmente quando testado com um garfo e a temperatura interna atinja 63°C. A crosta de amêndoas deve estar dourada e aromática. Evite assar demais, pois o bacalhau pode ficar seco.

Step 8

Retire do forno e deixe descansar por 2 minutos antes de servir. Decore com rodelas de limão fresco e ervas picadas adicionais, se desejar. Sirva imediatamente acompanhado de vegetais sem amido para uma refeição completa de baixo índice glicêmico.