

Peixe mediterrâneo de baixo índice glicêmico em papillote com tomates e azeitonas

Peixe branco delicado cozido no vapor com tomates vibrantes e azeitonas salgadas em pacotes de papel vegetal—uma refeição amiga do açúcar no sangue pronta em 20 minutos sem açúcares adicionados.

Preparação: 5 min

Cozedura: 15 min

Total: 20 min

Porções: 4

GL 1.0 / GI 25

Ingredientes

4 fillets, skin-on or skinless filetes de bacalhau ou outro peixe branco

Low GI: 38, high in lycopene and fiber tomates-cereja, cortados ao meio

Healthy fats slow glucose absorption azeitonas pretas ou verdes fatiadas

From one medium lemon raspa de limão fresco

May help lower glycemic response sumo de limão fresco

Anti-inflammatory properties dentes de alho, picados

Healthy monounsaturated fats azeite virgem extra

To taste sal marinho grosso e pimenta preta

logifoodcoach.com/recipes/peixe-mediterraneo-de-baixo-indice-glicemico-em-papillote

Instruções

Step 1

Posicione a prateleira do forno no centro e pré-aqueça a 190°C. Corte quatro folhas de papel vegetal, cada uma medindo aproximadamente 35 cm de comprimento. As folhas devem ser grandes o suficiente para envolver completamente cada filete de peixe com os vegetais e criar um pacote selado.

Step 2

Numa tigela média, combine os tomates-cereja cortados ao meio, as azeitonas fatiadas, a raspa de limão, o sumo de limão fresco, o alho picado e uma pitada generosa de sal e pimenta. Misture suavemente para cobrir todos os ingredientes uniformemente. Reserve esta mistura de vegetais mediterrâneos enquanto prepara o peixe.

Step 3

Retire os filetes de bacalhau do frigorífico e coloque-os numa tábua limpa ou prato. Usando papel de cozinha, seque completamente cada filete em ambos os lados—isto ajuda o tempero a aderir e garante uma cozedura adequada. A humidade na superfície pode criar vapor que impede o douramento.

Step 4

Regue o azeite sobre os filetes de peixe e use as mãos para esfregar suavemente em ambos os lados de cada pedaço. Tempere generosamente com sal grosso e pimenta preta moída na hora em ambos os lados. O azeite cria uma barreira protetora e adiciona gorduras saudáveis que apoiam a absorção de nutrientes.

Step 5

Estenda as quatro folhas de papel vegetal numa superfície limpa. Coloque um filete de bacalhau no centro de cada folha, posicionando-o com a pele para baixo se os seus filetes tiverem pele. Coloque um quarto da mistura de tomate e azeitona sobre e ao redor de cada filete, distribuindo os vegetais uniformemente.

Step 6

Para selar cada pacote, junte as bordas longas do papel vegetal acima do peixe e dobre-as duas vezes, criando uma costura apertada. Depois dobre as extremidades curtas, vincando e dobrando-as por baixo para criar uma bolsa completamente selada. O pacote deve estar justo mas permitir algum espaço de ar para circulação de vapor.

Step 7

Disponha os pacotes de papel vegetal selados num tabuleiro grande com bordas, deixando espaço entre cada um. Asse no forno pré-aquecido por 14-16 minutos, até o peixe estar opaco e desfazer-se facilmente com um garfo. A temperatura interna deve atingir 63°C.

Step 8

Retire do forno e deixe os pacotes repousar por 2-3 minutos antes de abrir cuidadosamente —o vapor vai escapar, por isso abra longe do rosto. Transfira cada pacote para um prato de jantar e sirva imediatamente com gomos de limão adicionais. Para um controlo ideal do açúcar no sangue, acompanhe com arroz de couve-flor, massa de courgette ou uma grande salada mista verde em vez de acompanhamentos amiláceos.