

Ensopado de Frutos do Mar com Páprica Mediterrânea

Um ensopado de peixe vibrante e com baixo IG, repleto de vegetais e proteína magra. Esta maravilha em uma panela oferece 3 porções de vegetais mantendo o açúcar no sangue estável.

Preparação: 15 min

Cozedura: 30 min

Total: 45 min

Porções: 4

GL 3.8 / GI 19

Ingredientes

azeite de oliva

cebolas cortadas ao meio e fatiadas finamente

talos de aipo picados finamente

salsa fresca de folha plana, folhas e talos separados

páprica

pimentões vermelhos assados, escorridos e fatiados grosseiramente

tomates picados enlatados com alho

filé de peixe branco, cortado em pedaços grandes

optional mexilhões frescos, opcionais

Instruções

Step 1

Aqueça o azeite em uma frigideira grande e profunda ou panela holandesa em fogo médio. Adicione as cebolas fatiadas e o aipo picado junto com uma pitada de sal.

Step 2

Cubra a panela e cozinhe os vegetais suavemente por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente, até que fiquem macios e translúcidos mas não dourados.

Step 3

Enquanto os vegetais cozinham, separe as folhas de salsa dos talos. Coloque os talos de salsa e metade das folhas em um processador de alimentos com um respingo de azeite e uma pitada de sal e pimenta. Processe até obter uma pasta verde lisa. Reserve as folhas de salsa restantes para guarnição.

Step 4

Adicione o alho picado às cebolas e aipo macios, mexendo por 1 minuto até ficar aromático. Depois adicione a pasta de salsa e a páprica. Mexa bem e cozinhe por 2-3 minutos até a páprica liberar seus óleos e a mistura ficar aromática.

Step 5

Adicione os pimentões vermelhos assados fatiados, tomates enlatados e caldo de peixe à panela. Mexa para combinar, depois deixe a mistura simmer descoberta por 10 minutos até o molho engrossar e reduzir ligeiramente. O molho deve ser rico e concentrado.

Step 6

Arrume os pedaços de peixe branco e mexilhões (se usar) sobre o molho de tomate. Cubra a panela com uma tampa e cozinhe suavemente por 5-7 minutos até o peixe ficar opaco e desfiável facilmente, e os mexilhões abrirem. Descarte qualquer mexilhão que permaneça fechado.

Step 7

Dobre suavemente os frutos do mar no molho, tendo cuidado para não desintegrar muito o peixe. Prove e ajuste o tempero com sal e pimenta conforme necessário.

logifoodcoach.com/recipes/ensopado-frutos-do-mar-paprica-mediterranea

Step 8

Sirva o ensopado em tigelas fundas (aproximadamente 1,5 xícara por porção), guarnecido com as folhas de salsa fresca reservadas. Para melhor controle do açúcar no sangue, coma primeiro os vegetais e peixe antes de adicionar qualquer acompanhamento de grão como uma pequena porção (1/3 xícara) de quinoa ou arroz de couve-flor.