

Robalo com Crosta de Especiarias e Funcho Caramelizado

Um jantar de peixe amigo do açúcar no sangue, com especiarias aromáticas e funcho rico em fibras que não causa picos de glicose, enquanto oferece sabor excepcional.

Preparação: 10 min

Cozedura: 15 min

Total: 25 min

Porções: 2

GL 2.4 / GI 20

Ingredientes

Whole seeds for aromatic crust sementes de funcho

Adds earthy warmth sementes de cominho

Provides subtle heat sementes de mostarda

Anti-inflammatory spice cúrcuma em pó

Heart-healthy fat azeite de oliva extra virgem

High-fiber, low-GI vegetable bulbo de funcho, fatiado finamente

Boosts metabolism pimenta vermelha fresca, finamente picada

Rich in omega-3 fatty acids robalo inteiro, limpo e descamado

Vitamin C and bright acidity limão, fatiado finamente, mais fatias para servir

Fresh herb garnish folhas de coentro fresco

logifoodcoach.com/recipes/robalo-com-crosta-de-especiarias-e-funcho-caramelizado

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 220°C (425°F). Enquanto o forno aquece, combine as sementes de funcho, sementes de cominho, sementes de mostarda e cúrcuma em uma pequena tigela, misturando bem para criar seu blend de especiarias.

Step 2

Rasgue um pedaço grande de papel alumínio, aproximadamente 50cm de comprimento, e pincele o centro com o azeite de oliva. Isto evitará que grude e ajudará o funcho a caramelizar lindamente.

Step 3

Arrume o bulbo de funcho fatiado em uma camada uniforme no papel alumínio oleado. Polvilhe um terço da mistura de especiarias sobre o funcho, seguido de metade da pimenta picada. Tempere com uma pitada de sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora.

Step 4

Seque completamente o robalo com papel toalha—isto ajuda as especiarias a aderirem. Esfregue a mistura de especiarias restante por toda a parte externa do peixe e dentro da cavidade, junto com a pimenta picada restante. Isto garante que cada mordida seja saborosa.

Step 5

Coloque o peixe temperado diretamente sobre a cama de funcho. Recheie a cavidade do peixe com as fatias de limão, que infundirão a carne com aromas cítricos enquanto cozinha.

Step 6

Traga as bordas longas do papel alumínio juntas e dobre-as várias vezes para criar um selo bem fechado. Aperte as extremidades curtas com segurança para criar um pacote selado que prenderá o vapor e cozinhará o peixe perfeitamente.

Step 7

Transfira o pacote de papel alumínio para uma assadeira e coloque no forno pré-aquecido. Asse por 15 minutos—o peixe deve estar opaco e desfiado facilmente quando testado com um garfo.

logifoodcoach.com/recipes/robalo-com-crosta-de-especiarias-e-funcho-caramelizado

Step 8

Abra cuidadosamente o pacote de papel alumínio (cuidado com o vapor quente), transfira o peixe e o funcho para pratos de servir, polvilhe com folhas de coentro fresco e sirva imediatamente com fatias de limão ao lado. Para controle ótimo do açúcar no sangue, coma o funcho primeiro, depois o peixe.