

Arinca Fumada com Lentilhas Puy ao Limão e Endro

Peixe fumado delicado repousando sobre um leito de lentilhas francesas ricas em proteína com ervas frescas—uma refeição amiga do açúcar no sangue que é simultaneamente satisfatória e elegante.

Preparação: 10 min

Cozedura: 25 min

Total: 35 min

Porções: 2

GL 4.0 / GI 21

Ingredientes

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Lentilhas Puy

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact cebola pequena, finamente picada

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable cenoura, finamente picada

Very low calorie, adds crunch and minerals vara de aipo, finamente picada

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI caldo de vegetais

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar creme fraîche meio-gordo

Fresh herbs add flavor without calories or carbs endro fresco, picado

Bright flavor, negligible glycemic impact casca de limão

Lean protein helps stabilize blood sugar response filet de arinca fumada

Instruções

Step 1

Coloque as lentilhas Puy numa panela média junto com a cebola, cenoura e aipo finamente picados. Despeje o caldo de vegetais sobre os ingredientes e leve a mistura a uma fervura vigorosa em fogo alto.

Step 2

Uma vez a fervura, mexa bem para distribuir os vegetais uniformemente. Reduza o fogo para baixo, cubra a panela com uma tampa e deixe cozer em lume brando por 20-25 minutos até as lentilhas ficarem macias mas ainda mantendo a forma.

Step 3

Enquanto as lentilhas cozem, prepare o creme com ervas combinando o creme fraîche com metade do endro picado e a casca de limão numa pequena tigela. Tempere levemente com sal e pimenta, depois reserve para deixar os sabores fundirem.

Step 4

Arrume os filés de arinca fumada num prato raso seguro para micro-ondas. Adicione um pouco de água (cerca de 2 colheres de sopa) para criar vapor. Cubra o prato bem com película de plástico segura para micro-ondas ou uma tampa, deixando uma pequena abertura para o vapor escapar.

Step 5

Coloque a arinca no micro-ondas em potência média por 4-6 minutos, verificando após 4 minutos. O peixe está pronto quando se desfia facilmente com um garfo e aparece opaco em toda a parte. Reserve e mantenha quente.

Step 6

Quando as lentilhas estiverem perfeitamente macias e tiverem absorvido a maior parte do caldo, adicione as folhas de espinafre bebé. Mexa delicadamente até o espinafre começar apenas a murchar—isto deve levar apenas 30-60 segundos.

Step 7

Incorpore a mistura de creme fraîche com ervas nas lentilhas e espinafre, mexendo até tudo estar uniformemente coberto e cremoso. Prove e ajuste o tempero se necessário com sal e pimenta adicionais.

Step 8

Divida as lentilhas ao limão e endro entre duas tigelas rasas ou pratos aquecidos. Coloque um filé de arinca fumada no topo de cada porção, depois decore com o endro fresco restante. Sirva imediatamente enquanto quente.