

# 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** filés 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 bebê. Mexa delicadamente até o espinafre começar apenas a murchar—isto deve levar apenas 30-60 segundos.

### Step 7

Incorpore a mistura de creme fraïche 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.