

Peixe Branco Cozido no Vapor com Gengibre e Bok Choy

Peixe branco delicado cozido no vapor com gengibre e alho aromáticos cria uma refeição amiga do açúcar no sangue, rica em proteína e baixa em carboidratos.

Preparação: 10 min

Cozedura: 20 min

Total: 30 min

Porções: 4

GL 7.4 / GI 48

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber bok choy, aparado

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control filés de peixe branco firme

May improve insulin sensitivity gengibre fresco, finamente ralado

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory dentes de alho, finamente fatiados

Choose low-sodium variety molho de soja com baixo teor de sódio

Small amount, minimal sugar impact vinho de arroz mirin

Low carb aromatic vegetable cebolinha, finamente ralada

Fresh herb, negligible carbs coentro fresco, picado

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person arroz integral cozido, para servir

Vitamin C, may help moderate glycemic response limão, cortado em gomos

logifoodcoach.com/recipes/peixe-branco-cozido-vapor-gengibre-bok-choy

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 200°C (400°F). Prepare uma folha grande de papel alumínio, aproximadamente 50cm de comprimento, que será grande o suficiente para criar um pacote selado para todo o peixe e vegetais.

Step 2

Arrume o bok choy em uma única camada no centro do papel alumínio, criando uma cama para o peixe. Este leito de vegetais cozinhará no vapor lindamente e absorverá os sucos aromáticos de cozimento.

Step 3

Coloque os quatro filés de peixe branco sobre o bok choy. Seque o peixe com papel toalha primeiro para garantir que os temperos aderem adequadamente e o peixe cozinhe no vapor em vez de cozinhar em água.

Step 4

Espalhe o gengibre finamente ralado e o alho fatiado uniformemente sobre os filés de peixe. Estes aromáticos infundirão o peixe com sabor enquanto cozinha no vapor no pacote fechado.

Step 5

Regue o molho de soja com baixo teor de sódio e mirin (se usar) sobre o peixe e vegetais. Tempere com pimenta-do-reino moída na hora. O pacote de papel alumínio aprisionará todos esses sabores e criará um banho de vapor fragrante. Se omitir o mirin para controle mais rigoroso do açúcar no sangue, adicione um espremida extra de suco de limão após cozinhar.

Step 6

Dobre cuidadosamente o papel alumínio sobre o peixe, depois aperte e sele bem todas as três bordas abertas para criar um pacote hermético. Certifique-se de que o selo está completo para prender o vapor dentro. Coloque o pacote selado em uma assadeira com borda e transfira para o forno pré-aquecido. Asse por 20 minutos até o peixe estar cozido e desfiando facilmente com um garfo.

Step 7

Remova do forno e abra cuidadosamente o pacote de papel alumínio, observando o vapor quente que escapará. Espalhe a cebolinha ralada e o coentro picado sobre o peixe e deixe descansar por 2 minutos para permitir que as ervas murchem ligeiramente com o calor residual.

Step 8

Sirva o peixe e o bok choy imediatamente com sua escolha de acompanhamento de baixo índice glicêmico. Forneça gomos de limão para espremer sobre o peixe pouco antes de comer. Para melhor controle do açúcar no sangue, coma o peixe e os vegetais primeiro, depois termine com qualquer acompanhamento à base de grãos, se incluído.