

# 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](https://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.