

Citronbakad torsk med kapris och örtsås

Mör torskfilé bakad i folie med färsk citron, avslutad med en len kaprissås – en diabetesvänlig måltid klar på 30 minuter med minimal påverkan på blodsockret.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 30 min

Portioner: 4

GL 1.7 / GI 64

Ingredienser

Fresh or thawed, skinless torskfilé, 170 gram vardera

For juice and slices färsk citron

Provides savory depth without excess sodium lågnatriumkycklingbuljong i granulat

For dissolving bouillon hett vatten

Room temperature for easy mixing osaltat smör, rumstempererat

For thickening sauce vetemjöl

Rinse to reduce sodium content kapris, sköljda och avrunna

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 175°C. Riv av fyra 30 cm stora bitar aluminiumfolie och spraya varje bit lätt med matlagningsspray för att förhindra att det fastnar.

logifoodcoach.com/recipes/citronbakad-torsk-med-kapris-och-ortsas

Step 2

Lägg en torskfilé i mitten av varje foliebit. Skär citronen på mitten tvärs över. Pressa ut saften från ena halvan jämnt över alla fyra filéerna, skiva sedan den återstående halvan i tunna skivor och lägg 1-2 skivor ovanpå varje filé.

Step 3

Vik folien över varje filé och kläm ihop kanterna ordentligt för att skapa täta paket. Lägg paketen på en plåt och sätt in i den förvärmade ugnen. Baka i 18-20 minuter tills fisken är ogenomskinlig och lätt faller isär när du testar med en gaffel.

Step 4

Medan fisken bakar, förbered såsen. I en liten skål, blanda kycklingbuljonggranulatet med hett vatten och rör tills det är helt upplöst. Ställ denna buljong åt sidan.

Step 5

I en separat liten skål, blanda det rumstempererade smöret och mjölet med en gaffel tills det är slätt och väl blandat, vilket skapar en pasta som kallas beurre manié.

Step 6

Överför smör-mjölblandningen till en liten kastrull med tjock botten på medelvärme. Rör konstant medan den smälter och börjar bubbla, koka i cirka 1 minut för att eliminera den råa mjölsmaken.

Step 7

Håll gradvis i den förberedda buljongen i kastrullen medan du vispar kontinuerligt. Fortsätt röra i 2-3 minuter tills såsen tjocknar till en lätt gräddsåskonsistens. Rör ner den avrunna kaprissen och ta av från värmen.

Step 8

Öppna försiktigt foliepaketen (se upp för het ånga), överför varje torskfilé till en serveringstallrik och ösa den varma kaprissåsen över. Servera omedelbart med ditt val av lagglykemiska grönsaker.