

Medelhavsbakad hälleflundra med färsk tomat-basilikasalsa

Mör hälleflundra toppad med färgstark tomat-basilikasalsa ger en proteinrik måltid med lågt glykemiskt index som stödjer stabila blodsockernivåer på ett naturligt sätt.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 12 min

Totalt: 22 min

Portioner: 4

GL 0.8 / GI 27

Ingredienser

Low GI (38), provides lycopene and vitamin C 2 medelstora tomater, tärnade

Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties 2 matskedar färsk basilika, hackad

Zero glycemic impact, rich in antioxidants 1 tesked färsk oregano, hackad

Minimal carbs, may improve insulin sensitivity 1 matsked finhackad vitlök

Zero GI, healthy fats slow glucose absorption 2 teskedar extra jungfrulig olivolja

Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar 4 hälleflundrafiléer, 115 gram vardera

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 175°C. Förbered en ugnform (ca 23x33 cm) genom att lätt spraya den med matolja eller pensla med lite olivolja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Medan ugnen värms, gör salsan genom att blanda de tärnade tomaterna, hackad basilika, hackad oregano och finhackad vitlök i en mellanstor skål.

Step 3

Ringla den extra jungfruliga olivoljan och färsk citronsaft över tomatblandningen, krydda sedan med havssalt och svartpeppar. Rör försiktigt tills alla ingredienser är jämnt blandade. Oljan hjälper till att bära smakerna och skapar en lätt täckning för fisken.

Step 4

Lägg de fyra hälleflundrafiléerna i ett lager i den förberedda ugnformen, se till att det finns utrymme mellan dem för jämn tillagning. Torka fisken med hushållspapper först om det behövs för bättre bryning.

Step 5

Fördela tomat-basilikasalsan generöst över varje hälleflundrafilé, fördela den jämnt så att varje bit är väl täckt med den aromatiska blandningen.

Step 6

Placera ugnformen i den förvärmda ugnen och baka i 10-15 minuter, beroende på filéernas tjocklek. Fisken är klar när den lätt faller isär med en gaffel och ser ogenomskinlig ut hela vägen igenom.

Step 7

Ta ut ur ugnen och låt vila i 1-2 minuter. Flytta varje filé till enskilda tallrikar och ösa eventuell kvarvarande salsa och sås från formen över toppen.

Step 8

Servera omedelbart medan den är varm, helst med en sida av gröna bladgrönsaker eller rostade grönsaker utan stärkelse för att skapa en komplett måltid med lågt glykemiskt index som stödjer stabila blodsockernivåer.