

Mandelpanerad ugnsbakad torsk med örter

Mjuka torskfiléer med en krispig mandel-örtpanering, bakade till perfektion. En proteinrik middag med lågt glykemiskt index som stödjer stabila blodsockernivåer.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 12 min

Totalt: 22 min

Portioner: 4

GL 0.5 / GI 26

Ingredienser

four 4-ounce portions torskfiléer, utan skinn

blancherat mandelmjöl

dijonsenap

färsk persilja, finhackad

färsk dill, finhackad

vitlökspulver

citronskal

havssalt

svartpeppar, nymald

olivoljespray

logifoodcoach.com/recipes/mandelpanerad-ugnsbakad-torsk-med-orter

Instruktioner

Step 1

Placera en ugnsräst i övre tredjedelen av ugnen och förvärm till 200°C. Klä en plåt med bakplåtspapper och spraya lätt med olivoljespray.

Step 2

Torka torskfiléerna helt torra med hushållspapper och ta bort all ytfukt. Detta säkerställer att paneringen fäster ordentligt och blir krispig under bakningen. Krydda båda sidorna lätt med en nypa salt och peppar.

Step 3

I en grund skål, blanda mandelmjöl, hackad persilja, hackad dill, vitlökspulver, citronskal, salt och svartpeppar. Blanda noggrant med en gaffel tills alla örter är jämnt fördelade i mandelmjölet.

Step 4

Använd en bakpinsel eller baksidan av en sked för att sprida ett tunt, jämnt lager dijonsenap över ovansidan av varje torskfilé. Senapen fungerar som ett smakfullt lim för mandel-örtpaneringen.

Step 5

Tryck varje senapbestruken filé, senapssidan nedåt, i mandel-örtblandningen. Använd dina händer för att försiktigt trycka fast paneringen på fisken och säkerställ fullständig täckning. Flytta försiktigt varje panerad filé till den förberedda plåten, med paneringen uppåt.

Step 6

Spraya lätt ovansidan av de panerade filéerna med olivoljespray. Detta hjälper mandelpaneringen att få en vacker gyllenbrun färg och krispig konsistens under bakningen.

Step 7

Baka i den förvärmda ugnen i 10-12 minuter, tills fisken faller lätt isär när du testar med en gaffel och innertemperaturen når 63°C. Mandelpaneringen ska vara gyllene och doftande.

Undvik att baka för länge, eftersom torsk kan bli torr.

Step 8

Ta ut ur ugnen och låt vila i 2 minuter innan servering. Garnera med färska citronklyftor och extra hackade örter om så önskas. Servera omedelbart tillsammans med icke-stärkelsehaltiga grönsaker för en komplett måltid med lågt glykemiskt index.