

Lågglykemisk medelhavsfisk en papillote med tomater och oliver

Delikat vitfisk ångad med färska tomater och salta oliver i pergamentpaket—en blodsockervänlig måltid klar på 20 minuter utan tillsatt socker.

Förberedelse: 5 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 20 min

Portioner: 4

GL 1.0 / GI 25

Ingredienser

4 fillets, skin-on or skinless torskfiléer eller annan vitfisk

Low GI: 38, high in lycopene and fiber druvtomater, halverade

Healthy fats slow glucose absorption skivade svarta eller gröna oliver

From one medium lemon färsk citronskal

May help lower glycemic response färsk citronsaft

Anti-inflammatory properties vitlöksklyftor, hackade

Healthy monounsaturated fats extra virgin olivolja

To taste grovt havssalt och svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 190°C. Klipp fyra ark bakpapper, vardera cirka 35 cm långa. Arken ska vara tillräckligt stora för att helt omsluta varje fiskfilé med grönsaker och skapa ett förseglat paket.

Step 2

I en mellanstor skål, blanda de halverade druvtomaterna, skivade oliverna, citronskal, färsk citronsaft, hackad vitlök och en generös nypa salt och peppar. Vänd försiktigt så att alla ingredienser täcks jämnt. Ställ denna medelhavsgrönsakssblandning åt sidan medan du förbereder fisken.

Step 3

Ta ut torskfiléerna från kylen och lägg dem på en ren skärbräda eller tallrik. Använd hushållspapper och torka varje filé helt torr på båda sidor—detta hjälper kryddningen att fästa och säkerställer korrekt tillagning. Fukt på ytan kan skapa ånga som förhindrar bryning.

Step 4

Ringla olivoljan över fiskfiléerna och använd händerna för att försiktigt gnugga in den på båda sidor av varje bit. Krydda generöst med grovt salt och nymald svartpeppar på båda sidor. Oljan skapar en skyddande barriär och tillför nyttiga fetter som stödjer näringsupptaget.

Step 5

Lägg ut dina fyra bakpappersark på en ren arbetsyta. Placera en torskfilé i mitten av varje ark, med skinnsidan nedåt om dina filéer har skinn. Lägg en fjärdedel av tomat-olivblandningen över och runt varje filé och fördela grönsakerna jämnt.

Step 6

För att försegla varje paket, för de långa kanterna av bakpapperet samman ovanför fisken och vik dem två gånger för att skapa en tät söm. Vik sedan in de korta ändarna och veck och stoppa in dem under för att skapa en helt förseglad påse. Paketet ska vara tätt men tillåta lite luftutrymme för ångcirkulation.

Step 7

Lägg de förseglade bakpapperspaketen på en stor plåt med kant och lämna utrymme mellan varje. Grädda i den förvärmda ugnen i 14-16 minuter, tills fisken är ogenomskinlig och lätt faller isär med en gaffel. Den inre temperaturen ska nå 63°C.

Step 8

Ta ut från ugnen och låt paketen vila i 2-3 minuter innan du försiktigt öppnar dem—ånga kommer att släppas ut, så öppna bort från ansiktet. Överför varje paket till en middagstallrik och servera omedelbart med extra citronklyftor. För optimal blodsockerkontroll, kombinera med blomkålsris, zucchinipasta eller en stor blandad grön sallad istället för stärkelsehaltiga tillbehör.