

Medelhavs Paprika Fiskgryta

En vibrerande, låg-GI fiskgryta fylld med grönsaker och magert protein. Denna allt-i-ett-rätt levererar 3 portioner grönsaker samtidigt som blodsocker hålls stabilt.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 30 min

Totalt: 45 min

Portioner: 4

GL 3.8 / GI 19

Ingredienser

olivolja

lökar, halverade och tunt skivade

selleri, fint hackad

färsk plattbladad persilja, blad och stjälkar åtskilda

paprika

rostade röda paprikor, dränerade och tjockt skivade

konserverad hackad tomat med vitlök

vit fiskfilé, skuren i stora bitar

optional färska musslor, valfritt

Instruktioner

Step 1

Värm olivoljan i en stor, djup stekpanna eller gjutjärnsgryta över medelvärme. Lägg till de skivade löken och hackad selleri tillsammans med en nypa salt.

Step 2

Täck pannen och koka grönsaker försiktigt i cirka 10 minuter, rör om då och då, tills de blir mjuka och genomskinliga men inte brända.

Step 3

Medan grönsaker kokar, separera persiljebladen från stjälkarna. Lägg persiljestiälkarna och hälften av bladen i en matberedare med ett stänk olivolja och en nypa salt och peppar. Pulsera tills du har en slät grön pasta. Spara de återstående persiljebladen för garnering.

Step 4

Lägg till den hackade vitlöken till de mjuka löken och sellerin, rör om i 1 minut tills det doftar gott. Lägg sedan till persiljepastan och paprika. Rör väl och koka i 2-3 minuter tills paprika släpper sina oljor och blandningen blir aromatisk.

Step 5

Lägg till de skivade rostade röda paprikorna, konserverad tomat och fiskbuljong i pannen. Rör för att kombinera, låt sedan blandningen sjuda utan lock i 10 minuter tills såsen tjocknar och minskar något. Såsen bör vara rik och koncentrerad.

Step 6

Arrangera de vita fiskbitarna och musslorna (om de används) ovanpå tomatssåsen. Täck pannen med ett lock och sjud försiktigt i 5-7 minuter tills fisken är ogenomskinlig och flagar lätt, och musslorna har öppnats. Kasta bort eventuella musslor som förblir stängda.

Step 7

Vika försiktigt skaldjuren in i såsen, var försiktig så att du inte bryter upp fisken för mycket. Smaka och justera kryddan med salt och peppar efter behov.

Step 8

Servera grytan i djupa skålar (cirka 1,5 koppar per portion), garnerad med de reserverade färska persiljebladen. För bästa blodsokkerkontroll, ät grönsaker och fisk först innan du lägger till någon spannmålstillbehör som en liten portion (1/3 kopp) quinoa eller blomkålsris.