

Kryddbräserad Havsabborre med Karamelliserad Fänkål

En blodsocker-vänlig fiskrätt med aromatiska kryddor och fiberrik fänkål som inte höjer glukosvärdena samtidigt som den levererar exceptionell smak.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 25 min

Portioner: 2

GL 2.4 / GI 20

Ingredienser

Whole seeds for aromatic crust fänkålsfrön

Adds earthy warmth kumminfrön

Provides subtle heat senapsfrön

Anti-inflammatory spice malen gurkmeja

Heart-healthy fat extra virgin olivolja

High-fiber, low-GI vegetable fänkålsknöl, tunt skivad

Boosts metabolism färsk röd chili, fint hackad

Rich in omega-3 fatty acids hel havsabborre, rengjord och skalad

Vitamin C and bright acidity citron, tunt skivad, plus kilar för servering

Fresh herb garnish färska korianderblad

logifoodcoach.com/recipes/kryddbraserad-havsabborre-med-karamelliserad-fankal

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 220°C (425°F). Medan ugnen värms upp, blanda fänkålsfrön, kumminfrön, senapsfrön och gurkmeja i en liten skål och blanda väl för att skapa din kryddmix.

Step 2

Riv av en stor bit aluminiumfolie, cirka 50 cm lång, och pensla mitten med olivoljan. Detta förhindrar att det fastnar och hjälper fänkålen att karamelliseras vackert.

Step 3

Arrangera den skivade fänkålsknölen i ett jämnt lager på den oljad folien. Strö en tredjedel av din kryddmix över fänkålen, följt av hälften av den hackade chilin. Krydda med en nypa havsalt och nymalen svartpeppar.

Step 4

Torka havsabboren helt torr med pappershanddukar—detta hjälper kryddorna att fastna. Gnid den återstående kryddmixen över hela utsidan av fisken och inuti kaviteten, tillsammans med den återstående hackade chilin. Detta säkerställer att varje tugga är smakrik.

Step 5

Placera den kryddad fisken direkt ovanpå fänkålsbädden. Fyll fiskans kavitet med citronskivorna, som kommer att infusera köttet med citrusaromatiska ämnen när det tillagas.

Step 6

Föra samman de långa kanterna av folien och vik dem över flera gånger för att skapa en tät försegling. Vika de korta ändarna säkert för att skapa ett försegla paket som kommer att fånga ånga och tillaga fisken perfekt.

Step 7

Överför foliepaketet till en bakplåt och placera i den förvärmda ugnen. Baka i 15 minuter—fisken bör vara opak och flakiga lätt när den testas med en gaffel.

Step 8

Öppna försiktigt foliepaketet (se upp för het ånga), överför fisken och fänkålen till serveringsplattor, strö över med färska korianderblad och servera omedelbar med citronkilar på sidan. För optimal blodsocker kontroll, ät fänkålen först, sedan fisken.