

Rökt Kolja med Citron-Dill Puy-Linser

Delikat rökt fisk på en bädd av proteinrik franska linser med färska örter—en måltid som är vänlig för blodsocker och både tillfredsställande och elegant.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 35 min

Portioner: 2

GL 4.0 / GI 21

Ingredienser

Low GI of 22 - excellent for blood sugar control Puy-linser

Provides fiber and flavor without significant glycemic impact liten lök, fint hackad

Medium GI but small amount in mirepoix is acceptable morot, fint hackad

Very low calorie, adds crunch and minerals sellerirot, fint hackad

Choose low-sodium variety; liquid doesn't impact GI grönsaksfond

Adds creaminess with minimal impact on blood sugar halffett crème fraîche

Fresh herbs add flavor without calories or carbs färsk dill, hackad

Bright flavor, negligible glycemic impact citronzest

Lean protein helps stabilize blood sugar response rökt koljafilé

Nutrient-dense leafy green with minerals for glucose metabolism babyspenat

Instruktioner

Step 1

Lägg Puy-linserna i en medelstor kastrull tillsammans med den fint hackade löken, moroten och sellerin. Häll grönsaksfonden över ingredienserna och få blandningen att koka upp på högsta värme.

Step 2

När det väl kokar, rör om allt väl för att fördela grönsakerna jämnt. Minska värmen till låg, täck kastrullen med ett lock och låt det puttra försiktigt i 20-25 minuter tills linserna är mjuka men behåller sin form.

Step 3

Medan linserna kokar, förbered den örträmiga blandningen genom att kombinera crème fraîche med hälften av den hackade dillen och citronzesten i en liten skål. Smaka försiktigt med salt och peppar, ställ sedan åt sidan för att låta smakerna smälta samman.

Step 4

Ordna de rökte koljafiléerna i en grund mikrovågssäker skål. Lägg till ett stänk vatten (cirka 2 matskedar) för att skapa ånga. Täck skålen tätt med mikrovågssäker plastfilm eller ett lock, lämna en liten öppning för ånga att komma ut.

Step 5

Mikrovågsugn koljan på medelhög effekt i 4-6 minuter, kontrollera efter 4 minuter. Fisken är klar när den flagar lätt med en gaffel och ser opak ut överallt. Ställ åt sidan och håll varm.

Step 6

När linserna är perfekt mjuka och har absorberat det mesta av fonden, lägg till babyspenaten. Rör försiktigt tills spenat bara börjar vissna—detta bör ta endast 30-60 sekunder.

Step 7

Vik in den örträmiga crème fraîche-blandningen i linserna och spenat, rör tills allt är jämnt täckt och krämigt. Smaka och justera smaksättningen vid behov med ytterligare salt och peppar.

Step 8

Fördela citron-dill-linserna mellan två uppvärmda grunda skålar eller tallrikar. Lägg en rökt koljafilé ovanpå varje portion, garnera sedan med återstående färsk dill. Servera omedelbar medan det är varmt.