

Ingefära-ångad vit fisk med pak choi

Delikat vit fisk ångad med aromatisk ingefära och vitlök skapar en blodsocker-vänlig måltid som är rik på protein och låg på kolhydrater.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 30 min

Portioner: 4

GL 7.4 / GI 48

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber pak choi, trimmat

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control fast vit fiskfilé

May improve insulin sensitivity färsk ingefära, fint riven

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory vitlöksklyftor, fint skivade

Choose low-sodium variety lågsaltad sojasås

Small amount, minimal sugar impact mirin risvin

Low carb aromatic vegetable vårlökar, fint rivna

Fresh herb, negligible carbs färsk koriander, hackad

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person kokt brunt ris, för servering

Vitamin C, may help moderate glycemic response lime, skuren i kilar

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 200°C (400°F). Förbered ett stort aluminiumfoliark, cirka 50 cm långt, som är tillräckligt stort för att skapa ett förslutet paket för all fisk och grönsaker.

Step 2

Arrangera pak choi i ett enda lager i mitten av folien och skapa en bädd för fisken. Denna grönsaksunderlag kommer att ångkoka vackert och absorbera de aromatiska tillagningssaftarna.

Step 3

Placera de fyra vita fiskfiléerna ovanpå pak choi. Torka fisken med pappershanddukar först för att säkerställa att kryddorna fastnar ordentligt och fisken ångkokas snarare än stuvning.

Step 4

Strö den fint rivna ingefäran och skivade vitlöken jämnt över fiskfiléerna. Dessa aromatiska ingredienser kommer att infusera fisken med smak när den ångkokas i det slutna paketet.

Step 5

Ringla lågsaltad sojasås och mirin (om du använder) över fisken och grönsaker. Krydda med nymalen svartpeppar. Foliepaketet kommer att fånga alla dessa smaker och skapa ett doftande ångbad. Om du utelämnar mirin för strängare blodsokkerkontroll, lägg till ett extra klämta limejuice efter tillagningen.

Step 6

Vik försiktigt folien över fisken, sedan vika och försegla alla tre öppna kanterna tätt för att skapa ett lufttätt paket. Se till att förseglingen är komplett för att fånga ånga inuti. Placera det förseglade paketet på en kantad bakplåt och överför till den förvärmda ugnen. Baka i 20 minuter tills fisken är genomkokt och flagar lätt med en gaffel.

Step 7

Ta ut från ugnen och öppna försiktigt foliepaketet och se upp för den heta ånga som kommer att strömma ut. Strö de rivna vårlökarna och hackad koriander över fisken och låt vila i 2 minuter för att låta örterna vissna något från den återstående värmen.

logifoodcoach.com/recipes/ingefara-angad-vit-fisk-med-pak-choi

Step 8

Servera fisken och pak choi omedelbar med ditt val av låg-glykemiskt tillbehör. Servera limekilar för att pressa över fisken precis innan du äter. För bästa blodsokkerkontroll, ät fisken och grönsaker först, sedan avsluta med eventuellt spannmålsbaserat tillbehör om det ingår.