

Limonlu kaparili fırında morina balığı ve otlu tereyağı sosu

Taze limonla folyo içinde pişirilen yumuşacık morina filetoları, kadifemsi kaparili sosla tamamlanıyor—kan şekere minimal etkisi olan, 30 dakikada hazır diyabet dostu bir öğün.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 30 min

Porsiyon: 4

GL 1.7 / GI 64

Malzemeler

Fresh or thawed, skinless morina filetosu, her biri 170 gram

For juice and slices taze limon

Provides savory depth without excess sodium az tuzlu tavuk bulyon granülleri

For dissolving bouillon sıcak su

Room temperature for easy mixing tuzsuz tereyağı, yumuşatılmış

For thickening sauce beyaz un

Rinse to reduce sodium content kapariler, durulanmış ve süzölmüş

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 175°C'ye ısıtın. Dört adet 30 cm'lik alüminyum folyo parçası kesin ve yapışmayı önlemek için her birini hafifçe piştirme spreyi ile yağlayın.

Step 2

Her folyo parçasının ortasına bir morina filetosu yerleştirin. Limonu enine ikiye kesin. Bir yarısının suyunu dört filetonun üzerine eşit şekilde sıkın, ardından kalan yarıyı ince dilimler halinde kesin ve her filetonun üzerine 1-2 dilim yerleştirin.

Step 3

Folyoyu her filetonun üzerine katlayın ve kenarları sıkıca kıvrarak kapalı paketler oluşturun. Paketleri bir fırın tepsisine yerleştirin ve önceden ısıtılmış fırına aktarın. Balık opak olana ve çatalla test edildiğinde kolayca ayrılana kadar 18-20 dakika pişirin.

Step 4

Balık pişerken sosu hazırlayın. Küçük bir kaptaki tavuk bulyon granüllerini sıcak suyla birleştirin, tamamen eriyene kadar karıştırın. Bu suyu bir kenara ayırın.

Step 5

Ayrı bir küçük kaptaki yumuşatılmış tereyağı ve unu bir çatalla pürüzsüz ve iyi karışana kadar harmanlayın, beurre manié adı verilen bir macun oluşturun.

Step 6

Tereyağı-un karışımını orta ateşte küçük kalın tabanlı bir tencereye aktarın. Eriyip köpürmeye başlarken sürekli karıştırın, çiğ un tadını gidermek için yaklaşık 1 dakika pişirin.

Step 7

Sürekli çırparak hazırladığınız bulyonu yavaş yavaş tencereye dökün. Sos hafif bir sos kıvamına gelene kadar 2-3 dakika karıştırmaya devam edin. Süzölmüş kaparileri ekleyin ve ocaktan alın.

Step 8

Folyo paketleri dikkatlice açın (sıcak buhara dikkat edin), her morina filetosunu bir servis tabağına aktarın ve üzerine ılık kaparili sosu kaşıklayın. Düşük glisemik sebze seçiminizle hemen servis yapın.