

Akdeniz usulü fırında morina balığı ve taze domates-fesleğen salsası

Canlı domates-fesleğen salsasıyla servis edilen yumuşacık morina filetoları, kan şekeri seviyelerini doğal yollarla dengede tutan, protein açısından zengin ve düşük glisemik indeksli bir öğün oluşturuyor.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 12 min

Toplam: 22 min

Porsiyon: 4

GL 0.8 / GI 27

Malzemeler

Low GI (38), provides lycopene and vitamin C 2 orta boy domates, küp doğranmış

Negligible glycemic impact, anti-inflammatory properties 2 yemek kaşığı taze fesleğen, kıyılmış

Zero glycemic impact, rich in antioxidants 1 çay kaşığı taze kekik, kıyılmış

Minimal carbs, may improve insulin sensitivity 1 yemek kaşığı kıyılmış sarımsak

Zero GI, healthy fats slow glucose absorption 2 çay kaşığı sızma zeytinyağı

Zero carbs, high-quality protein supports stable blood sugar 4 adet morina filetosu, her biri 4'er ons (yaklaşık 115 gram)

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 175°C'ye (350°F) ısıtın. 23x33 cm'lik (9x13 inç) bir fırın kabını yapışmayı önlemek için pişirme spreyi ile hafifçe yağlayın veya az miktarda zeytinyağı sürün.

Step 2

Fırın ısınırken taze salsayı hazırlayın: küp doğranmış domatesleri, kıyılmış fesleğeni, kıyılmış kekiği ve kıyılmış sarımsağı orta boy bir karıştırma kabında birleştirin.

Step 3

Domates karışımının üzerine sızma zeytinyağı ve taze limon suyunu gezdirin, ardından deniz tuzu ve karabiber ekleyin. Tüm malzemeler eşit şekilde karışana kadar nazikçe karıştırın. Yağ lezzetleri taşımaya ve balık için hafif bir kaplama oluşturmaya yardımcı olacak.

Step 4

Dört morina filetosunu hazırladığınız fırın kabına tek sıra halinde yerleştirin, eşit pişme için aralarında boşluk bıraktığınızdan emin olun. Daha iyi kızarma için gerekirse önce balığı kağıt havluyla kurulayın.

Step 5

Domates-fesleğen salsasını her morina filetosunun üzerine cömertçe kaşıklayın, her parçanın aromatik karışımla iyi kaplanması için eşit şekilde dağıtın.

Step 6

Fırın kabını önceden ısıtılmış fırına yerleştirin ve filetolarınızın kalınlığına bağlı olarak 10-15 dakika pişirin. Balık çatalla kolayca ayrıldığında ve içi tamamen opak görüldüğünde pişmiştir.

Step 7

Fırından çıkarın ve 1-2 dakika dinlendirin. Her filetonu servis tabağına alın, tavadaki kalan salsa ve suları üzerine kaşıklayın.

Step 8

Dengeli kan şekeri seviyelerini destekleyen eksiksiz bir düşük glisemik indeksli öğün oluşturmak için ideal olarak yeşil yapraklı sebzeler veya fırınlanmış nişasta içermeyen sebzelerle birlikte sıcakken hemen servis edin.