

Bademli Kabuklu Fırında Morina Balığı

Çıtır badem-otlu kaplamayla kaplı yumuşacık morina filetoları, fırında mükemmel şekilde pişirilmiş. Kan şekeri seviyelerini dengede tutan, protein açısından zengin, düşük glisemik bir akşam yemeği.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 12 min

Toplam: 22 min

Porsiyon: 4

GL 0.5 / GI 26

Malzemeler

four 4-ounce portions morina filetosu, derisiz

kabuğu soyulmuş badem unu

Dijon hardalı

taze maydanoz, ince kıyılmış

taze dereotu, ince kıyılmış

sarımsak tozu

limon kabuğu rendesi

deniz tuzu

taze çekilmiş karabiber

zeytinyağı spreyi

Talimatlar

Step 1

Fırınınızın üst üçte birlik bölümüne bir ızgara yerleştirin ve 200°C'ye (400°F) ısıtın. Kenarları yüksek bir fırın tepsisini yağlı kağıtla kaplayın ve zeytinyağı spreyiyle hafifçe yağlayın.

Step 2

Morina filetolarını kağıt havluyla tamamen kurulayın, tüm yüzey nemini alın. Bu, kaplamanın düzgün yapışmasını ve pişirme sırasında çıtır olmasını sağlar. Her iki tarafı da bir tutam tuz ve karabiberle hafifçe baharatlayın.

Step 3

Siğ bir kasede badem unu, kıyılmış maydanoz, kıyılmış dereotu, sarımsak tozu, limon kabuğu rendesi, tuz ve karabiberi birleştirin. Tüm otlar badem ununa eşit şekilde dağılana kadar bir çatala iyice karıştırın.

Step 4

Bir fırça veya kaşığın arkasını kullanarak her morina filetosunun üst yüzeyine ince, eşit bir Dijon hardalı tabakası sürün. Hardal, badem-otlu kaplama için lezzetli bir yapıştırıcı görevi görür.

Step 5

Her hardallı filetoyu, hardal tarafı aşağı gelecek şekilde badem-otlu karışıma bastırın. Kaplamanın balığa yapışmasını sağlamak için ellerinizle nazikçe bastırın, tam kaplama sağlayın. Her kabuklu filetoyu dikkatlice hazırlanmış fırın tepsisine, kabuk tarafı yukarı gelecek şekilde aktarın.

Step 6

Kabuklu filetoların üstlerini zeytinyağı spreyiyle hafifçe püskürtün. Bu, badem kabuğunun pişirme sırasında güzel altın kahverengi bir renk ve çıtır doku elde etmesine yardımcı olur.

Step 7

Önceden ısıtılmış fırında 10-12 dakika, balık çatala test edildiğinde kolayca ayrılana ve iç sıcaklık 63°C'ye (145°F) ulaşana kadar pişirin. Badem kabuğu altın rengi ve kokulu olmalı. Morina kuruyabileceği için fazla pişirmekten kaçının.

logifoodcoach.com/recipes/bademli-kabuklu-firinda-morina-baligi

Step 8

Fırından çıkarın ve servis etmeden önce 2 dakika dinlendirin. İsterseniz taze limon dilimleri ve ek kıyılmış otlarla süsleyin. Eksiksiz bir düşük glisemik öğün için nişastalı olmayan sebzelerle birlikte hemen servis edin.