

Akdeniz usulü düşük glisemik indeksli balık papiyot domates ve zeytinli

Yağlı kağıtta buharda pişmiş narin beyaz et balık, canlı domatesler ve tuzlu zeytinlerle—20 dakikada hazır, şeker ilavesiz kan şekerine dost bir öğün.

Hazırlık: 5 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 4

GL 1.0 / GI 25

Malzemeler

4 fillets, skin-on or skinless morina filetosu veya diğer beyaz et balık

Low GI: 38, high in lycopene and fiber çeri domates, ikiye bölünmüş

Healthy fats slow glucose absorption dilimlenmiş siyah veya yeşil zeytin

From one medium lemon taze limon kabuğu rendesi

May help lower glycemic response taze limon suyu

Anti-inflammatory properties sarımsak dişi, kıyılmış

Healthy monounsaturated fats sızma zeytinyağı

To taste iri deniz tuzu ve karabiber

Talimatlar

Step 1

Fırın rafınızı ortaya yerleştirin ve 375°F (190°C) sıcaklığa ısıtın. Her biri yaklaşık 14 inç uzunluğunda dört yağlı kağıt kesimi kesin. Kağıtlar, her balık filetosunu sebzelerle birlikte tamamen kaplayacak ve kapalı bir paket oluşturacak kadar büyük olmalıdır.

Step 2

Orta boy bir karıştırma kabında ikiye bölünmüş çeri domatesleri, dilimlenmiş zeytinleri, limon kabuğu rendesini, taze limon suyunu, kıyılmış sarımsağı ve bol miktarda tuz ve karabiberi birleştirin. Tüm malzemeleri eşit şekilde kaplamak için nazıkçe karıştırın. Balığı hazırlarken bu Akdeniz sebze karışımını bir kenara ayırın.

Step 3

Morina filetolarını buzdolabından çıkarın ve temiz bir kesme tahtasına veya tabağa yerleştirin. Kağıt havlu kullanarak her filetonun her iki tarafını tamamen kurulayın—bu, baharatın yapışmasına yardımcı olur ve düzgün pişmeyi sağlar. Yüzeydeki nem, kızarmayı önleyen buhar oluşturabilir.

Step 4

Zeytinyağını balık filetolarının üzerine dökün ve ellerinizi kullanarak her parçanın her iki tarafına nazıkçe ovun. Her iki tarafı da iri tuz ve taze öğütülmüş karabiberle cömertçe baharatlayın. Yağ koruyucu bir bariyer oluşturur ve besin emilimini destekleyen sağlıklı yağlar ekler.

Step 5

Dört yağlı kağıt yaprağınızı temiz bir çalışma yüzeyine serin. Her yaprağın ortasına bir morina filetosu yerleştirin, filetolarınızın derisi varsa deri tarafı aşağıya gelecek şekilde konumlandırın. Domates-zeytin karışımının dörtte birini her filetonun üzerine ve etrafına kaşıklayın, sebzeleri eşit şekilde dağıtın.

Step 6

Her paketi kapatmak için yağlı kağıdın uzun kenarlarını balığın üzerinde bir araya getirin ve sıkı bir dikiş oluşturmak için iki kez katlayın. Ardından kısa uçları katlayın, tamamen kapalı bir torba oluşturmak için kıvrarak altına katlayın. Paket sıkı olmalı ancak buhar sirkülasyonu için biraz hava boşluğuna izin vermelidir.

Step 7

Kapatılmış yağlı kağıt paketleri büyük kenarlı bir fırın tepsisine aralarında boşluk bırakarak dizin. Önceden ısıtılmış fırında balık opak olana ve çatalla kolayca ayrılana kadar 14-16 dakika pişirin. İç sıcaklık 145°F (63°C) olmalıdır.

Step 8

Fırından çıkarın ve dikkatlice açmadan önce paketlerin 2-3 dakika dinlenmesine izin verin— buhar çıkacaktır, bu yüzden yüzünüzden uzağa doğru açın. Her paketi bir akşam yemeği tabağına aktarın ve ekstra limon dilimleriyle hemen servis edin. En iyi kan şekeri kontrolü için nişastalı garnitürler yerine karnabahar pilavı, kabak erişte veya büyük bir karışık yeşil salata ile eşleştirin.