

Baharat Kaplamalı Deniz Levreği ve Karamelize Edilmiş Rezene

Aromatik baharatlar ve lif açısından zengin rezene içeren, kan şekerini yükseltmeyecek şekilde formüle edilmiş lezzetli bir balık yemeği.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 15 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 2

GL 2.4 / GI 20

Malzemeler

Whole seeds for aromatic crust rezene tohumu

Adds earthy warmth kimyon tohumu

Provides subtle heat hardal tohumu

Anti-inflammatory spice öğütülmüş zerdeçal

Heart-healthy fat sızma zeytinyağı

High-fiber, low-GI vegetable rezene yumrusu, ince dilimlenmiş

Boosts metabolism taze kırmızı biber, ince doğranmış

Rich in omega-3 fatty acids bütün deniz levreği, temizlenmiş ve pul temizliği yapılmış

Vitamin C and bright acidity limon, ince dilimlenmiş, plus servis için dilimler

Fresh herb garnish taze kişniş yaprakları

Talimatlar

Step 1

Fırını 220°C (425°F) ısıtmaya ayarlayın. Fırın ısınırken, rezene tohumu, kimyon tohumu, hardal tohumu ve zerdeçalı küçük bir kaseye koyup baharat karışımını oluşturmak için iyice karıştırın.

Step 2

Yaklaşık 50 cm uzunluğunda büyük bir alüminyum folyo parçası ayırın ve merkezini zeytinyağı ile fırçalayın. Bu, yapışmayı önleyecek ve rezenenin güzel bir şekilde karamelize olmasına yardımcı olacaktır.

Step 3

Dilimlenmiş rezene yumrusunu yağlanmış folyo üzerine eşit bir tabaka halinde düzenleyin. Baharat karışımının üçte birini rezene üzerine serpin, ardından doğranmış biberin yarısını ekleyin. Deniz tuzu ve taze çekilmiş siyah biber ile tatlandırın.

Step 4

Deniz levreğini kağıt havlu ile tamamen kurutun—bu baharatların yapışmasına yardımcı olur. Kalan baharat karışımını balığın dış yüzeyine ve iç boşluğuna, kalan doğranmış biber ile birlikte ovun. Bu, her lokmayı lezzetli hale getirir.

Step 5

Baharat kaplamalı balığı rezene yatağının üzerine yerleştirin. Balık boşluğunu limon dilimleri ile doldurun; bunlar pişirme sırasında eti limon aromalarıyla ıslatacaktır.

Step 6

Folyo kenarlarını bir araya getirin ve sıkı bir mühür oluşturmak için birkaç kez üst üste katlayın. Kısa kenarları güvenli bir şekilde kıvrarak, buharı tuzak yapacak ve balığı mükemmel şekilde pişirecek bir paket oluşturun.

Step 7

Folyo paketini bir fırın tepsisine aktarın ve önceden ısıtılmış fırına yerleştirin. 15 dakika pişirin —balık opak olmalı ve çatala test edildiğinde kolayca ayrılmalıdır.

Step 8

Folyo paketini dikkatli bir şekilde açın (sıcak buhardan dikkat edin), balığı ve rezeneyi servis tabağına aktarın, taze kişniş yaprakları ile serpin ve hemen limon dilimleri ile servis yapın. Optimal kan şekeri kontrolü için, önce rezeneyi, sonra balığı yiyin.