

Zencefilli Buhar Pişirme Yöntemiyle Beyaz Balık ve Bok Çoy

Aromatik zencefil ve sarımsakla buhar pişirilen narin beyaz balık, kan şekerini dengede tutan, protein açısından zengin ve karbonhidrat açısından düşük bir öğün oluşturur.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 30 min

Porsiyon: 4

GL 7.4 / GI 48

Malzemeler

Low GI vegetable, high in fiber bok çoy, temizlenmiş

High protein, zero carbs, excellent for blood sugar control sert beyaz balık filetosu

May improve insulin sensitivity taze zencefil, ince kıyılmış

Minimal glycemic impact, anti-inflammatory sarımsak dişleri, ince dilimlenmiş

Choose low-sodium variety düşük tuzlu soya sosu

Small amount, minimal sugar impact mirin şarabı

Low carb aromatic vegetable soğan yaprakları, ince kıyılmış

Fresh herb, negligible carbs taze kişniş, doğranmış

Lower GI than white rice (GI 50), serve 1/2 cup per person pişmiş kahverengi pirinç, servis için

Vitamin C, may help moderate glycemic response limon, dilimlenmiş

Talimatlar

Step 1

Fırını 200°C'ye (400°F) ısıtın. Tüm balık ve sebzeleri içine alacak kadar büyük, yaklaşık 50 cm uzunluğunda bir alüminyum folyo yaprağı hazırlayın.

Step 2

Bok çoyu folyo merkezinde tek katman halinde düzenleyin, balık için bir yatak oluşturun. Bu sebze tabanı güzel bir şekilde buhar pişecek ve aromatik pişirme suyunu emecektir.

Step 3

Dört beyaz balık filetosu bok çoyun üzerine yerleştirin. Balığı kağıt havlu ile önceden kurutun, böylece baharatlar iyi yapışır ve balık haşlanmak yerine buhar pişer.

Step 4

İnce kıyılmış zencefil ve dilimlenmiş sarımsakları balık fileto üzerine eşit şekilde serpiştiriniz. Bu aromatikler, balığı kapalı pakette buhar pişerken lezzet ile doldurur.

Step 5

Düşük tuzlu soya sosunu ve mirini (kullanıyorsanız) balık ve sebzeler üzerine dökün. Taze çekilmiş siyah biber ile tatlandırın. Folyo paketi tüm bu lezzeti yakalar ve aromatik bir buhar banyosu oluşturur. Daha sıkı kan şekeri kontrolü için mirin'i çıkarırsanız, pişirdikten sonra ekstra limon suyu sıkın.

Step 6

Folyo'yu balığın üzerine dikkatlice katlayın, ardından tüm üç açık kenarı sıkıca katlayıp kapatın, hava geçirmez bir paket oluşturun. Mühürün içerde buharı tutması için tam olduğundan emin olun. Kapalı paketi kenarlı bir fırın tepsisine yerleştirin ve önceden ısıtılmış fırına aktarın. Balık pişene ve çatalla kolayca ayrılana kadar 20 dakika pişirin.

Step 7

Fırından çıkarın ve folyo paketini dikkatlice açın, kaçan sıcak buharı izleyin. Kıyılmış soğan yapraklarını ve doğranmış kişnişi balığın üzerine serpiştiriniz ve kalıntı ısıdan otlar biraz sojana kadar 2 dakika dinlenmeye bırakın.

Step 8

Balığı ve bok oyu seçtiğiniz düşük glisemik yan yemeğin yanında hemen servis edin. Yemekten hemen önce balığın üzerine sıkmak için limon dilimlerini sunun. En iyi kan şekeri kontrolü için, önce balık ve sebzeleri yiyin, ardından dahil edilmişse herhangi bir tahıl bazlı yan yemeği bitirin.