

Salmón a la parrilla con costra de hierbas y pimienta limón

Salmón perfectamente asado con hierbas aromáticas que aporta omega-3 y proteína sin elevar el azúcar en sangre—ideal para un control equilibrado de la glucosa.

Preparación: 8 min

Cocción: 12 min

Total: 20 min

Porciones: 2

GL 0.0 / GI 0

Ingredientes

wild-caught preferred filetes de salmón con piel

sal de mar

pimienta negra recién molida

aceite de oliva en aerosol

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu parrilla al aire libre a fuego medio (aproximadamente 375°F) o coloca una sartén de hierro fundido con rayas sobre fuego medio en tu estufa. Deja que la superficie se caliente durante 3-4 minutos hasta que esté uniformemente caliente.

Step 2

En un tazón pequeño, combina el eneldo picado, el perejil, la ralladura de limón, la mitad de la sal y la mitad de la pimienta negra. Mezcla bien para crear la mezcla de hierbas para la costra.

Step 3

Seca completamente los filetes de salmón con toallas de papel para asegurar un buen sellado y evitar que se peguen. Cepilla la parte superior de cada filete con la mitad del aceite de oliva y rocía con jugo de limón.

Step 4

Presiona la mezcla de hierbas generosamente sobre el lado aceitado de los filetes de salmón, creando una costra uniforme que cubra toda la superficie. El aceite ayudará a que las hierbas se adhieran durante la cocción.

Step 5

Cepilla la superficie de cocción precalentada con el aceite de oliva restante. Coloca los filetes de salmón con la costra de hierbas hacia arriba sobre la parrilla o sartén, con la piel hacia abajo. Cocina sin mover durante 4-5 minutos para desarrollar una piel crujiente.

Step 6

Sazona la parte superior con costra de hierbas con la sal y pimienta restantes. Usando una espátula para pescado, voltea cuidadosamente el salmón, procurando mantener intacta la costra de hierbas.

Step 7

Cocina el lado con costra de hierbas durante 3-4 minutos hasta que las hierbas estén fragantes y ligeramente doradas, y el salmón alcance una temperatura interna de 145°F. El pescado debe desmenuzarse fácilmente con un tenedor pero permanecer jugoso en el centro.

Step 8

Retira el salmón del fuego y deja reposar durante 2 minutos antes de servir. El pescado continuará cocinándose ligeramente durante este período de reposo, asegurando resultados perfectamente jugosos y tiernos con una sabrosa costra de hierbas.