

Salmón a la parrilla con costra de hierbas y sabores mediterráneos

Salmón rico en omega-3 cubierto con hierbas frescas y ajo crea una comida amigable para el azúcar en sangre que apoya la salud cardíaca y energía sostenida sin picos de glucosa.

Preparación: 10 min Cocción: 8 min Total: 18 min Porciones: 4

GL 0.4 / GI 26

Ingredientes

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact albahaca fresca, picada

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar perejil fresco, picado

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism ajo, picado

Acidic component helps lower glycemic response of meals jugo de limón fresco

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact filetes de salmón salvaje, de 140 g cada uno

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption pimienta negra molida

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar aceitunas verdes, picadas

For garnish, minimal carbohydrate content rodajas finas de limón fresco

Use olive oil or avocado oil spray for heart healthy fats aceite en aerosol

Instrucciones

Step 1

Precalienta tu parrilla a fuego alto (aproximadamente 230-260°C). Si usas una parrilla de gas, enciende todos los quemadores a fuego alto y cierra la tapa durante 10 minutos. Para carbón, espera hasta que las brasas estén cubiertas de ceniza blanca y brillen en rojo. Rocía ligeramente las rejillas de la parrilla con aceite en aerosol lejos de la fuente de calor para evitar que se pegue.

Step 2

Mientras la parrilla se calienta, prepara la mezcla de hierbas combinando la albahaca picada, el perejil, el ajo picado y el jugo de limón en un tazón pequeño. Revuelve bien para crear una pasta gruesa que se adhiera al salmón. Esta costra de hierbas frescas añade un sabor increíble sin ningún carbohidrato o impacto en el azúcar en sangre.

Step 3

Seca completamente los filetes de salmón con toallas de papel, luego rocía ligeramente ambos lados con aceite en aerosol. Sazona el lado de la carne generosamente con pimienta negra molida. Divide la mezcla de hierbas y ajo en cuatro porciones iguales y presiona firmemente sobre la parte superior de cada filete, creando una costra gruesa que se caramelizará hermosamente en la parrilla.

Step 4

Coloca los filetes de salmón con el lado de las hierbas hacia abajo directamente sobre las rejillas calientes de la parrilla. Cierra la tapa y cocina durante 3-4 minutos sin moverlos; verás que los bordes comienzan a volverse opacos y blancos. Este sellado inicial crea una costra sabrosa mientras mantiene el interior jugoso.

Step 5

Voltea cuidadosamente los filetes de salmón usando una espátula ancha y transfírelos a un trozo de papel aluminio sobre la parrilla. Muévelos a una zona más fría de la parrilla o reduce el fuego a medio. Continúa cocinando durante otros 3-4 minutos hasta que el salmón alcance una temperatura interna de 63°C y se deshaga fácilmente con un tenedor pero permanezca ligeramente translúcido en el centro para una textura óptima.

Step 6

Retira el salmón de la parrilla y transfiere a platos de servir calientes. Cubre cada filete con aceitunas verdes picadas y una rodaja fina de limón como decoración. Sirve inmediatamente junto con vegetales sin almidón o una ensalada grande de hojas verdes mixtas para crear una comida completa amigable para el azúcar en sangre que proporciona energía sostenida sin picos de glucosa.