

Salmón glaseado con miso y bok choy asado

Salmón con miso y bok choy carbonizado en una sola bandeja — naturalmente de bajo IG, rico en omega-3 y proteínas para un nivel estable de azúcar en sangre y una saciedad duradera.

Preparación: 10 min

Cocción: 18 min

Total: 28 min

Porciones: 2

GL 3.1 / GI 32

Ingredientes

Skin-on, approximately 150 g each. Rich in omega-3 fatty acids that support insulin sensitivity. Filete de salmón

Fermented soybean paste. Low GI; fermentation may benefit gut microbiome and metabolic health. Pasta de miso blanco

Use tamari for gluten-free option, or substitute regular soy sauce. Negligible carbohydrate content. Tamari

Toasted sesame oil preferred for deeper flavour. Healthy fat with no glycemic impact. Aceite de sésamo

Freshly grated. Gingerols may help improve insulin sensitivity and reduce fasting blood sugar. Jengibre

2-3 small heads, halved lengthwise. Very low GI cruciferous vegetable high in fibre, vitamins A and K. Bok choy

logifoodcoach.com/recipes/salmon-glaseado-con-miso-y-bok-choy-asado

Or light olive oil. A neutral high-heat oil; fat slows glucose absorption when eaten with carbohydrates. Aceite de girasol

White or mixed. Provide healthy fats, fibre, and lignans that may support blood sugar regulation. Semillas de sésamo

Instrucciones

Step 1

Precalienta el horno a 200 °C con ventilador. Forra una bandeja grande con papel de hornear y resérvala.

Step 2

Mezcla la pasta de miso blanco, el tamari, el aceite de sésamo y el jengibre recién rallado en un bol pequeño. Bate hasta obtener un glaseado espeso y homogéneo, sin grumos.

Step 3

Seca bien los filetes de salmón por todos los lados con papel de cocina — este paso es fundamental para que el glaseado se adhiera y caramelize correctamente en lugar de evaporarse.

Step 4

Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja preparada. Pon la mitad del glaseado de miso sobre la parte superior de cada filete y extiéndelo en una capa uniforme con el dorso de la cuchara, cubriendo la superficie y los lados.

Step 5

Distribuye las mitades de bok choy con el corte hacia arriba alrededor del salmón, dejando algo de espacio entre las piezas para que circule el aire. Rocía el aceite neutro uniformemente sobre el bok choy y sazona con una pizca ligera de sal.

Step 6

Asa en el centro del horno durante 15-18 minutos. El salmón estará listo cuando el glaseado de miso se haya caramelizado en una costra dorada y ligeramente ampollada, y la carne se deshaga fácilmente al presionar suavemente con un tenedor. Los tallos del bok choy deben estar tiernos y los bordes de las hojas ligeramente chamuscados.

Step 7

Retira la bandeja del horno y esparce las semillas de sésamo sobre los filetes de salmón glaseados mientras aún están calientes, para que las semillas se adhieran a la superficie.

Step 8

Sirve inmediatamente, emplatando primero el bok choy — comer las verduras ricas en fibra antes de la proteína ayuda a ralentizar la absorción de glucosa. Para una comida más completa, acompaña con una pequeña porción de arroz basmati cocido y recalentado o arroz de coliflor.