

Salmón glaseado con balsámico y jarabe de arce reducido

Salmón rico en omega-3 con un glaseado cuidadosamente balanceado que minimiza el impacto en el azúcar en sangre mientras ofrece un sabor audaz y caramelizado en menos de 30 minutos.

Preparación: 8 min

Cocción: 22 min

Total: 30 min

Porciones: 6

GL 6.9 / GI 38

Ingredientes

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid jarabe de arce

diente de ajo, picado

Acidity helps slow glucose absorption vinagre balsámico

High in omega-3 fatty acids and protein filetes de salmón, con piel

sal kosher

pimienta negra recién molida

menta fresca o perejil para decorar

Instrucciones

Step 1

Coloca la rejilla del horno en el centro y precalienta a 450°F (232°C). Forra una bandeja para hornear con borde con papel pergamino o rocía ligeramente con aceite en aerosol para evitar que se pegue.

Step 2

Combina 4 cucharaditas de jarabe de arce, ajo picado y vinagre balsámico en una cacerola pequeña. Calienta a fuego bajo durante 2-3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla esté caliente y fragante pero sin hervir. Este calentamiento suave fusiona los sabores mientras la acidez del vinagre ayuda a moderar el impacto glucémico del jarabe de arce. Retira del fuego inmediatamente.

Step 3

Vierte la mitad del glaseado tibio en un tazón pequeño separado para bañar durante la cocción. Reserva la mitad restante en la cacerola, manteniéndola cubierta para conservar la temperatura para servir.

Step 4

Seca completamente los filetes de salmón con toallas de papel para asegurar un buen dorado. Colócalos con la piel hacia abajo en la bandeja preparada, espaciéndolos uniformemente. Pincela las partes superiores generosamente con el glaseado para bañar usando una brocha de repostería, asegurando una cobertura uniforme.

Step 5

Asa el salmón durante 10 minutos, luego retira del horno y baña nuevamente con el glaseado del tazón usando una brocha limpia. Regresa al horno y continúa asando durante 5 minutos más.

Step 6

Verifica que el salmón esté cocido presionando suavemente la parte más gruesa con un tenedor: debe deshacerse fácilmente y alcanzar una temperatura interna de 145°F (63°C). Si es necesario, baña una vez más y asa durante 3-5 minutos adicionales hasta que esté apenas cocido. El tiempo total de cocción será de 18-22 minutos dependiendo del grosor del filete. Evita cocinar de más para mantener la humedad y el contenido de omega-3.

Step 7

Transfiere los filetes de salmón a platos individuales usando una espátula ancha. Sazona ligeramente con sal kosher y pimienta negra recién molida. Rocía cada filete con aproximadamente 1 cucharadita del glaseado tibio reservado de la cacerola, decora con hojas de menta fresca o perejil, y sirve inmediatamente junto con verduras sin almidón como brócoli asado, espárragos o una ensalada grande de hojas verdes.