

Salmone al forno a basso indice glicemico con marinata allo zenzero e lime

Salmone ricco di proteine con una marinata allo zenzero e lime che non alza la glicemia, servito con frutti di bosco freschi per un pasto nutriente perfetto per chi ha il diabete e vuole mantenere stabili i livelli di glucosio.

Preparazione: 70 min

Cottura: 20 min

Totale: 90 min

Porzioni: 2

GL 9.9 / GI 33

Ingredienti

No added sugar; used in moderation for marinade succo d'ananas non zuccherato

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity spicchi d'aglio, tritati

Choose tamari for gluten-free option salsa di soia a basso contenuto di sodio

May help improve insulin response zenzero in polvere

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control filetti di salmone, senza pelle

Healthy fats slow glucose absorption olio di sesamo

To taste; enhances nutrient absorption pepe nero macinato fresco

Use in moderation; provides fiber and enzymes frutta tropicale fresca, a cubetti (ananas, mango, papaya)

Istruzioni

Step 1

Unisci il succo di lime fresco, il succo d'ananas facoltativo (se lo usi), l'aglio tritato, la salsa di soia a basso contenuto di sodio o gli aminos di cocco e lo zenzero fresco grattugiato in una piccola ciotola. Mescola insieme finché gli ingredienti sono ben amalgamati e lo zenzero è distribuito uniformemente nella marinata. Il succo di lime fornisce l'acido principale per intenerire mantenendo l'impatto glicemico minimo.

Step 2

Metti i due filetti di salmone da 110g in una pirofila bassa di vetro o ceramica. Versa la marinata preparata sul pesce, assicurandoti che entrambi i filetti siano uniformemente ricoperti. Copri la pirofila con pellicola trasparente e metti in frigorifero per 1 ora, girando il salmone ogni 20 minuti per assicurare una marinatura uniforme. I composti dello zenzero inizieranno a penetrare nel pesce, aggiungendo sapore e potenziali benefici per la sensibilità all'insulina.

Step 3

Preriscalda il forno a 190°C. Mentre il forno si scalda, prepara due grandi quadrati di carta stagnola (circa 30x30 cm ciascuno) rivestendoli leggermente con spray da cucina per evitare che si attacchino. Questo creerà un ambiente di cottura al vapore che mantiene il salmone umido senza grassi aggiunti.

Step 4

Togli il salmone dalla marinata e metti ogni filetto da 110g su un quadrato di stagnola preparato. Conserva 2 cucchiai della marinata per condire. Condisci ogni pezzo con metà dell'olio di sesamo tostato (circa mezzo cucchiaino per filetto) e pepe nero macinato fresco a piacere. L'olio di sesamo aggiunge grassi sani che aiuteranno a rallentare l'assorbimento del glucosio dalla piccola quantità di frutta.

Step 5

Piega la carta stagnola attorno a ogni filetto di salmone, creando un pacchetto sigillato piegando i bordi insieme strettamente. Lascia una piccola tasca d'aria sopra il pesce per permettere al vapore di circolare. Questo metodo di cottura al vapore mantiene il pesce umido permettendo ai sapori di concentrarsi senza richiedere grassi o oli aggiuntivi.

Step 6

Metti i pacchetti di stagnola su una teglia e cuoci nel forno preriscaldato per 18-20 minuti totali, girando con attenzione i pacchetti a metà cottura (dopo 9-10 minuti). Il salmone è pronto quando raggiunge una temperatura interna di 63°C e si sfalda facilmente con una forchetta apparendo opaco in tutto. Evita di cuocere troppo per mantenere gli acidi grassi omega-3.

Step 7

Mentre il salmone cuoce, prepara la guarnizione di frutti di bosco unendo delicatamente i mirtilli freschi e le fragole a cubetti in una piccola ciotola. Questi frutti di bosco a basso IG (IG 25-40) forniscono antiossidanti e fibre senza alzare la glicemia.

Step 8

Apri con attenzione i pacchetti di stagnola (attenzione al vapore caldo), trasferisci ogni filetto di salmone in un piatto caldo e versa sopra i succhi accumulati. Guarnisci ogni porzione con metà della miscela di frutti di bosco (circa 80ml per porzione) e decora con coriandolo fresco tritato. Servi immediatamente con 1-2 tazze di verdure non amidacee come bok choy al vapore, spinaci saltati o riso di cavolfiore per un controllo ottimale della glicemia. Per risultati migliori, mangia prima le verdure, poi il salmone e i frutti di bosco.