

Salmone alla griglia con crosta di erbe e sapori mediterranei

Salmone ricco di omega-3 condito con erbe fresche e aglio crea un pasto che non alza la glicemia, sostiene la salute del cuore e fornisce energia costante senza picchi di glucosio.

Preparazione: 10 min

Cottura: 8 min

Totale: 18 min

Porzioni: 4

GL 0.4 / GI 26

Ingredienti

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact basilico fresco, tritato

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar prezzemolo fresco, tritato

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism aglio, tritato

Acidic component helps lower glycemic response of meals succo di limone fresco

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact filetti di salmone selvaggio, 140 g ciascuno

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption pepe nero macinato

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar olive verdi, tritate

For garnish, minimal carbohydrate content fette di limone sottili, fresche

Use olive oil or avocado oil spray for heart healthy fats spray da cucina mediterranei

Istruzioni

Step 1

Preriscalda la griglia a fuoco alto (circa 230-260°C). Se usi una griglia a gas, accendi tutti i bruciatori al massimo e chiudi il coperchio per 10 minuti. Per il carbone, aspetta che le braci siano coperte di cenere bianca e brillino di rosso. Spruzza leggermente le griglie con lo spray da cucina lontano dalla fonte di calore per evitare che si attacchi.

Step 2

Mentre la griglia si scalda, prepara il mix di erbe unendo il basilico tritato, il prezzemolo, l'aglio tritato e il succo di limone in una ciotolina. Mescola bene per creare una pasta grumosa che aderirà al salmone. Questa crosta di erbe fresche aggiunge un sapore incredibile senza carboidrati o impatto sulla glicemia.

Step 3

Asciuga completamente i filetti di salmone con carta da cucina, poi spruzza leggermente entrambi i lati con lo spray da cucina. Condisci il lato della polpa generosamente con pepe nero macinato. Dividi il mix di erbe e aglio in quattro porzioni uguali e premi con decisione sulla parte superiore di ogni filetto, creando una crosta spessa che si caramellerà splendidamente sulla griglia.

Step 4

Posiziona i filetti di salmone con il lato delle erbe verso il basso direttamente sulle griglie calde. Chiudi il coperchio e cuoci per 3-4 minuti senza spostarli: vedrai i bordi iniziare a diventare opachi e bianchi. Questa scottatura iniziale crea una crosta saporita mantenendo l'interno umido.

Step 5

Gira con attenzione i filetti di salmone usando una spatola larga e trasferiscili su un pezzo di carta d'alluminio sulla griglia. Spostali in una zona più fredda della griglia o riduci il calore a medio. Continua la cottura per altri 3-4 minuti finché il salmone raggiunge una temperatura interna di 63°C e si sfalda facilmente con una forchetta ma rimane leggermente traslucido al centro per una consistenza ottimale.

Step 6

Togli il salmone dalla griglia e trasferiscilo su piatti da portata caldi. Guarnisci ogni filetto con olive verdi tritate e una fetta sottile di limone. Servi subito insieme a verdure non amidacee o una grande insalata mista per creare un pasto completo che non alza la glicemia e fornisce energia costante senza picchi di glucosio.