

Salmone glassato al miso con bok choy al forno

Salmone al miso con bok choy caramellato su una sola teglia — naturalmente a basso indice glicemico, ricco di omega-3 e proteine per una glicemia stabile e un senso di sazietà duraturo.

Preparazione: 10 min

Cottura: 18 min

Totale: 28 min

Porzioni: 2

GL 3.1 / GI 32

Ingredienti

Skin-on, approximately 150 g each. Rich in omega-3 fatty acids that support insulin sensitivity. Filetto di salmone

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

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. Olio di sesamo

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

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

logifoodcoach.com/recipes/salmon-glassato-al-miso-con-bok-choy-al-forno

Or light olive oil. A neutral high-heat oil; fat slows glucose absorption when eaten with carbohydrates. Olio di girasole

White or mixed. Provide healthy fats, fibre, and lignans that may support blood sugar regulation. Semi di sesamo

Istruzioni

Step 1

Scalda il forno a 200 °C (390 °F) in modalità ventilata. Fodera una teglia grande con carta da forno e mettila da parte.

Step 2

In una ciotolina, unisci la pasta di miso bianco, il tamari, l'olio di sesamo e lo zenzero appena grattugiato. Mescola con una frusta fino a ottenere una glassa liscia e densa, senza grumi.

Step 3

Tampona i filetti di salmone con carta assorbente, asciugandoli bene su tutti i lati — questo passaggio è essenziale perché la glassa aderisca e caramelli correttamente, invece di evaporare.

Step 4

Disponi i filetti di salmone con la pelle rivolta verso il basso sulla teglia preparata. Distribuisci metà della glassa al miso sulla parte superiore di ogni filetto e stendila in uno strato uniforme con il dorso del cucchiaio, coprendo la superficie e i lati.

Step 5

Sistema le metà di bok choy con il lato tagliato verso l'alto attorno al salmone, lasciando un po' di spazio tra i pezzi per la circolazione dell'aria. Condisci il bok choy con un filo d'olio neutro e un pizzico leggero di sale.

Step 6

Cuoci al centro del forno per 15-18 minuti. Il salmone è pronto quando la glassa al miso si è caramellata in una crosticina dorata e leggermente screpolata, e la polpa si sfalda facilmente premendo delicatamente con una forchetta. I gambi del bok choy devono risultare teneri e i bordi delle foglie leggermente bruciacchiati.

Step 7

Sforna la teglia e cospargi i semi di sesamo sui filetti di salmone glassati mentre sono ancora caldi, così i semi si attaccano alla superficie.

Step 8

Servi subito, impiattando prima il bok choy — mangiare le verdure ricche di fibre prima delle proteine aiuta a rallentare l'assorbimento del glucosio. Per un pasto più sostanzioso, accompagna con una piccola porzione di riso basmati cotto e raffreddato oppure riso di cavolfiore.