

Salmone glassato all'aceto balsamico con sciroppo d'acero ridotto

Salmone ricco di omega-3 con una glassa accuratamente bilanciata che minimizza l'impatto sulla glicemia offrendo un sapore intenso e caramellato in meno di 30 minuti.

Preparazione: 8 min

Cottura: 22 min

Totale: 30 min

Porzioni: 6

GL 6.9 / GI 38

Ingredienti

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid sciroppo d'acero

spicchio d'aglio, tritato

Acidity helps slow glucose absorption aceto balsamico

High in omega-3 fatty acids and protein filetti di salmone, con la pelle

sale grosso

pepe nero macinato fresco

menta fresca o prezzemolo per guarnire

Istruzioni

Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 230°C. Rivesti una teglia con bordi con carta da forno o ungila leggermente con spray da cucina per evitare che si attacchi.

Step 2

Unisci 4 cucchiaini di sciroppo d'acero, aglio tritato e aceto balsamico in un pentolino. Scalda a fuoco basso per 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il composto è caldo e profumato ma non bollente. Questo riscaldamento delicato fonde i sapori mentre l'acidità dell'aceto aiuta a moderare l'impatto glicemico dello sciroppo d'acero. Togli subito dal fuoco.

Step 3

Versa metà della glassa calda in una ciotolina separata per spennellare durante la cottura. Conserva l'altra metà nel pentolino, tenendola coperta per mantenere la temperatura per il servizio.

Step 4

Asciuga completamente i filetti di salmone con carta da cucina per garantire una doratura corretta. Disponili con la pelle verso il basso sulla teglia preparata, distanziandoli uniformemente. Spennella abbondantemente la parte superiore con la glassa usando un pennello da cucina, assicurando una copertura uniforme.

Step 5

Cuoci il salmone per 10 minuti, poi toglì dal forno e spennella di nuovo con la glassa dalla ciotola usando un pennello pulito. Rimetti in forno e continua la cottura per altri 5 minuti.

Step 6

Controlla la cottura del salmone premendo delicatamente la parte più spessa con una forchetta - dovrebbe sfaldarsi facilmente e raggiungere una temperatura interna di 63°C. Se necessario, spennella ancora una volta e cuoci per altri 3-5 minuti finché è appena cotto. Il tempo totale di cottura sarà di 18-22 minuti a seconda dello spessore dei filetti. Evita di cuocere troppo per mantenere l'umidità e il contenuto di omega-3.

Step 7

Trasferisci i filetti di salmone nei piatti da portata individuali usando una spatola larga. Condisci leggermente con sale grosso e pepe nero macinato fresco. Irrora ogni filetto con circa 1 cucchiaino della glassa calda riservata dal pentolino, guarnisci con foglie di menta fresca o prezzemolo e servi immediatamente insieme a verdure non amidacee come broccoli arrostiti, asparagi o una grande insalata mista.