

Salmon Glassato al Miso a Basso Indice Glicemico con Broccoli Arrostiti

Teglia di salmone a basso indice glicemico con pesce ricco di omega-3, broccoli ricchi di fibre e una glassa umami salata che non farà impennare i tuoi livelli di glucosio.

Preparazione: 10 min Cottura: 20 min Totale: 30 min Porzioni: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredienti

Wild-caught preferred for higher omega-3 content filetti di salmone con pelle

High fiber, low GI vegetable rich in chromium broccoli, divisi in cimette

From half a lemon; adds flavor without sugar succo di limone fresco

Provides prebiotic fiber for gut health cipollotti, affettati

Use tamari for gluten-free; minimal carbs salsa di soia a basso contenuto di sodio

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 180°C (350°F) e posiziona la griglia al centro. Rivesti una grande teglia con bordi con carta da forno per una facile pulizia.

logifoodcoach.com/recipes/salmone-glassato-miso-basso-indice-glicemico-broccoli-arrostiti

Step 2

In una piccola ciotola, sbatti insieme la pasta di miso, la salsa di soia a basso contenuto di sodio (assicurati che non abbia zuccheri aggiunti), l'aglio tritato e 1 cucchiaino di olio d'oliva fino a ottenere un composto liscio e ben amalgamato. Metti da parte la glassa di miso.

Step 3

Asciuga completamente i filetti di salmone con carta assorbente e posizionali con la pelle verso il basso sulla teglia preparata, distanziandoli di almeno 7-8 cm per permettere una corretta circolazione del calore.

Step 4

Sciacqua le cimette di broccoli sotto acqua fredda e elimina l'umidità in eccesso, lasciandole leggermente umide. Disponi le cimette intorno ai filetti di salmone, riempiendo tutti gli spazi vuoti sulla teglia.

Step 5

Versa il rimanente 1 cucchiaino di olio d'oliva sui broccoli, quindi distribuisci uniformemente il succo di limone fresco su salmone e broccoli. Taglia la metà di limone rimasta in quarti e posiziona i spicchi tra le verdure per un sapore di agrumi extra durante l'arrostimento.

Step 6

Cospargere metà dei cipollotti affettati su tutta la teglia e condire tutto con pepe nero macinato fresco a piacere.

Step 7

Metti la teglia nel forno preriscaldato e arrostisci per 14 minuti fino a quando i broccoli iniziano a sviluppare bordi dorati e il salmone è quasi completamente cotto.

Step 8

Togli la teglia dal forno e spennella generosamente la glassa di miso sui filetti di salmone.

Versa la glassa rimasta sui broccoli. Rimetti in forno per altri 4-6 minuti fino a quando il salmone si sfoglia facilmente con una forchetta e raggiunge una temperatura interna di 145°F (63°C).

Step 9

Togli dal forno e guarnisci immediatamente con i cipollotti freschi rimasti. Servi caldo con gli spicchi di limone arrostiti per spremere sopra. Per un controllo glicemico ottimale, mangia prima i broccoli, poi il salmone.