

Mediterrane Bakzalm met Venkel en Kerstomaten

Hartvriendelijke omega-3-rijke zalm genesteld met geroosterde venkel en barsten kerstomaten creëert een perfect uitgebalanceerde laagglycemische Mediterrane maaltijd.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 25 min

Totaal: 45 min

Porties: 2

GL 3.6 / GI 17

Ingrediënten

Low GI vegetable, high in fiber middelgrote venkelbolletjes, schoongemaakt

Negligible glycemic impact verse platte peterselie, gehakt

Very low GI, adds brightness verse citroen, schil en sap

Low GI (38), rich in lycopene kerstomaten

Zero GI, healthy monounsaturated fats extra vierge olijfolie

Zero GI, high in omega-3 fatty acids wilde zalm filets, met huid

Optional, zero GI, adds healthy fats ontpitte zwarte olijven

Instructies

Step 1

Verwarm uw oven voor op 180°C (350°F/Gasstand 4). Verwijder de vedervormige bladeren van de venkelbolletjes en zet ze apart voor garnering. Snijd elk venkelbolletje in de lengte doormidden, snijd vervolgens elke helft in drie gelijke wiggen, houd de kern intact zodat de wiggen bij elkaar blijven.

Step 2

Breng een grote pot met zout water aan de kook. Voeg de venkelwiggen toe en blancheer 10 minuten tot ze zacht zijn maar hun vorm behouden. Giet goed af in een zeef en laat overtollig water een minuut verdampen.

Step 3

Terwijl de venkel afwatert, hak de gereserveerde venkelbladerenFijn en combineer ze in een kleine kom met de gehakte peterselie en vers geraspte citroenschil. Zet dit kruidenmengsel apart voor het afwerken van het gerecht.

Step 4

Schik de afgewaterde venkelwiggen in een enkele laag in een ondiepe ovenschaal. Strooi de kerstomaten eromheen en ertussen. Druppel alles met olijfolie en kruid met een snufje zeezout en vers gemalen zwarte peper. Plaats in de voorverwarmde oven en rooster 10 minuten.

Step 5

Haal de ovenschaal uit de oven en nestel de zalmfilets met de huid naar beneden tussen de geroosterde groenten, maak ruimte door de venkel en tomaten voorzichtig opzij te schuiven. Pers het verse citroensap over de zalm en groenten.

Step 6

Plaats het gerecht terug in de oven en bak nog 15 minuten, of tot de zalm net gaar is en gemakkelijk met een vork uit elkaar valt. De interne temperatuur moet 145°F (63°C) bereiken. De tomaten moeten gaar en barsten.

Step 7

Haal uit de oven en strooi onmiddellijk het gereserveerde kruidenmengsel en citroenschil erover. Voeg de zwarte olijven toe indien gebruikt. Laat 2-3 minuten rusten voordat je serveert, zodat de smaken kunnen samensmelten en de vis kan afkoken met nagloeiwarmte.