

Gebakken zalm met gember-limoenmarinade (laag glycemisch)

Eiwitrijke zalm met een bloedsuikervriendelijke gember-limoenmarinade en verse bessen is een voedzame maaltijd die perfect is voor diabetesvriendelijk eten en stabiele glucosewaarden.

Vorbereiding: 70 min

Koken: 20 min

Totaal: 90 min

Porties: 2

GL 9.9 / GI 33

Ingrediënten

No added sugar; used in moderation for marinade ongezoet ananassap

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity teentjes knoflook, fijngehakt

Choose tamari for gluten-free option sojasaus met weinig natrium

May help improve insulin response gemalen gember

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control zalmfilets, zonder vel

Healthy fats slow glucose absorption sesamolie

To taste; enhances nutrient absorption versgemalen zwarte peper

Use in moderation; provides fiber and enzymes vers tropisch fruit, in blokjes (ananas, mango, papaja)

Instructies

Step 1

Meng het verse limoensap, optioneel ananassap (indien gebruikt), fijngehakte knoflook, sojasaus met weinig natrium of kokos-amino's, en geraspte verse gember in een kleine mengkom. Klop alles door elkaar tot de ingrediënten goed gemengd zijn en de gember gelijkmatig door de marinade is verdeeld. Het limoensap zorgt voor het belangrijkste zuur om te marineren terwijl de glycemische impact minimaal blijft.

Step 2

Leg de twee zalmfilets van 115 gram in een ondiepe glazen of keramische ovenschaal. Giet de bereide marinade over de vis en zorg dat beide filets gelijkmatig bedekt zijn. Dek de schaal af met plasticfolie en zet in de koelkast voor 1 uur, waarbij je de zalm elke 20 minuten omdraait voor gelijkmatige marineren. De gemberverbindingen beginnen in de vis door te dringen, wat smaak toevoegt en mogelijke insuline-sensibiliserende voordelen biedt.

Step 3

Verwarm je oven voor op 190°C. Terwijl de oven opwarmt, bereid je twee grote vierkanten aluminiumfolie (ongeveer 30x30 cm elk) voor door ze licht in te vetten met bakspray om plakken te voorkomen. Dit creëert een stoomende omgeving die de zalm vochtig houdt zonder toegevoegde vetten.

Step 4

Haal de zalm uit de marinade en leg elke filet van 115 gram op een voorbereid folievierkant. Bewaar 2 eetlepels van de marinade om te bedruppelen. Bedruppel elk stuk met de helft van de geroosterde sesamolie (ongeveer een halve theelepel per filet) en breng op smaak met versgemalen zwarte peper. De sesamolie voegt gezonde vetten toe die helpen de glucoseopname van de kleine hoeveelheid fruit te vertragen.

Step 5

Vouw de aluminiumfolie rond elke zalmfilet en maak een afgesloten pakketje door de randen stevig dicht te vouwen. Laat een kleine luchtzak boven de vis om stoom te laten circuleren. Deze stoommethode houdt de vis vochtig terwijl de smaken zich concentreren zonder extra vetten of oliën nodig te hebben.

Step 6

Leg de foliepakketjes op een bakplaat en bak in de voorverwarmde oven gedurende 18-20 minuten in totaal, waarbij je de pakketjes halverwege het bakken voorzichtig omdraait (na 9-10 minuten). De zalm is klaar wanneer deze een interne temperatuur van 63°C bereikt en gemakkelijk met een vork uit elkaar valt terwijl het er door en door ondoorzichtig uitziet. Vermijd te lang bakken om de omega-3-vetzuren te behouden.

Step 7

Terwijl de zalm bakt, bereid je de bessentopping voor door de verse bosbessen en aardbeienblokjes voorzichtig te mengen in een kleine kom. Deze bessen met lage GI (GI 25-40) leveren antioxidanten en vezels zonder de bloedsuiker te laten stijgen.

Step 8

Open voorzichtig de foliepakketjes (pas op voor hete stoom), leg elke zalmfilet op een voorverwarmde bord en lepel eventuele opgehoopte sappen erover. Garneer elke portie met de helft van het bessensmengsel (ongeveer 80 ml per portie) en verse gehakte koriander. Serveer direct met 1-2 kopjes niet-zetmeelrijke groenten zoals gestoomde paksoi, gesauteerde spinazie of bloemkoolrijst voor optimale bloedsuikercontrole. Voor het beste resultaat eet je eerst je groenten, dan de zalm en bessen.