

Gegrilde zalm met kruidenkorst en frisse avocado-tomatensalsa

Perfect gekruide zalm met levendige avocadosalsa levert omega-3-vetzuren en gezonde vetten die je bloedsuikerspiegel urenlang stabiel houden.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 12 min

Totaal: 22 min

Porties: 2

GL 1.8 / GI 25

Ingrediënten

Wild-caught preferred for higher omega-3 content zalmfilets, 125-175 gram per stuk

Extra virgin olive oil provides heart-healthy monounsaturated fats olijfolie voor de zalm

May help improve insulin sensitivity teentje knoflook, fijngesneden

Adds flavor without carbohydrates chilipoeder

Contains compounds that may support blood sugar regulation gemalen komijn

Concentrated flavor without added sugars uienpoeder

Enhances nutrient absorption zwarte peper

Use sea salt or Himalayan pink salt zout voor de zalm

Rich in fiber and monounsaturated fats that slow glucose absorption rijpe avocado, ontpit en in blokjes

logifoodcoach.com/recipes/gegrilde-zalm-met-kruidenkorst-en-frisse-avocado-tomatensalsa

Low glycemic vegetable rich in lycopene tomaat, in blokjes

Contains chromium which may help regulate blood sugar ui, fijngesneden

Fresh herb with antioxidant properties verse koriander, fijngesneden

Healthy fat that reduces glycemic impact olijfolie voor de salsa

Vitamin C-rich with zero glycemic impact vers limoensap

Season to taste zout en peper voor de salsa

Instructies

Step 1

Meng in een kleine kom 2 eetlepels olijfolie met de fijngesneden knoflook, chilipoeder, komijn, uienpoeder, zwarte peper en zout. Klop alles goed door elkaar tot de kruiden gelijkmatig door de olie verdeeld zijn en je een aromatische marinade hebt.

Step 2

Dep de zalmfilets helemaal droog met keukenpapier om goed te kunnen aanbakken. Bestrijk met een kwastje of je vingers beide kanten van elke zalmfilet royaal met het kruidenmengsel en druk zachtjes aan zodat de kruiden aan de vis blijven plakken.

Step 3

Terwijl de zalm met de kruiden staat, maak je de avocadosalsa. Meng in een middelgrote kom de avocadoblokjes, gehakte tomaat, fijngesneden rode ui en fijngesneden koriander. Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en 2 eetlepels vers limoensap en breng op smaak met zout en peper.

Step 4

Schep de salsa-ingrediënten voorzichtig door elkaar met een lepel, zonder de avocado te pletten—je wilt duidelijke stukjes behouden voor de textuur. Dek de kom af met plasticfolie en zet in de koelkast tot het serveren, zodat de smaken kunnen mengen.

Step 5

Verwarm je grill of een grote koekenpan met dikke bodem (gietijzer werkt uitstekend) 3-4 minuten op middelhoog vuur. Het kookoppervlak moet zo heet zijn dat een druppel water meteen sist bij contact.

Step 6

Leg de gekruide zalmfilets met de velzijde naar boven op de grill of in de pan. Bak 5-6 minuten zonder te bewegen om een goudbruine korst te krijgen. Weersta de verleiding om de vis te verplaatsen—dit zorgt voor goede karamelisatie en voorkomt aanplakken.

Step 7

Keer de zalmfilets voorzichtig om met een brede spatel en bak nog 5-6 minuten aan de andere kant. De zalm is klaar wanneer hij gemakkelijk met een vork uit elkaar valt en een kerntemperatuur van 63°C bereikt. Het vlees moet helemaal ondoorzichtig zijn met een licht doorschijnend midden als je van medium houdt.

Step 8

Leg de gebakken zalm op borden en schep meteen een royale portie van de frisse avocadosalsa op elke filet. Serveer terwijl de zalm nog warm is, zodat de koele, romige salsa mooi contrasteert met de warme, gekruide vis. Voor optimale bloedsuikercontrole serveer je erbij een bijgerecht van niet-zetmeelrijke groenten of een gemengde groene salade.