

Gegrilde zalm met kruidenkorst en mediterrane smaken

Zalm rijk aan omega-3, bedekt met verse kruiden en knoflook, vormt een bloedsuikervriendelijke maaltijd die de hartgezondheid ondersteunt en langdurige energie geeft zonder glucosepieken.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 8 min

Totaal: 18 min

Porties: 4

GL 0.4 / GI 26

Ingrediënten

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact verse basilicum, gehakt

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar verse peterselie, gehakt

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism knoflook, fijngehakt

Acidic component helps lower glycemic response of meals vers citroensap

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact wild gevangen zalmfilets, 140 g per stuk

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption versgemalen zwarte peper

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar groene olijven, gehakt

For garnish, minimal carbohydrate content verse citroenplakjes, dun

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats bakspray

Instructies

Step 1

Verwarm je grill voor op hoge temperatuur (ongeveer 230-260°C). Als je een gasgrill gebruikt, zet dan alle branders op hoog en sluit het deksel gedurende 10 minuten. Voor houtskool wacht je tot de kolen bedekt zijn met witte as en roodgloeiend zijn. Spray de grillroosters licht in met bakspray terwijl ze van de warmtebron af zijn om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Terwijl de grill opwarmt, bereid je het kruidenmengsel door de gehakte basilicum, peterselie, fijngehakte knoflook en citroensap in een kleine kom te mengen. Roer goed om een grove pasta te maken die aan de zalm blijft plakken. Deze verse kruidenkorst voegt ongelooflijke smaak toe zonder koolhydraten of bloedsuikerimpact.

Step 3

Dep de zalmfilets volledig droog met keukenpapier en spray beide kanten licht in met bakspray. Kruid de vleeskant royaal met versgemalen zwarte peper. Verdeel het kruidenknoflookmengsel in vier gelijke porties en druk stevig op de bovenkant van elke filet, zodat je een dikke korst krijgt die mooi karameliseert op de grill.

Step 4

Leg de zalmfilets met de kruidenkant naar beneden direct op de hete grillroosters. Sluit het deksel en gril 3-4 minuten zonder ze te verplaatsen—je ziet de randen ondoorzichtig en wit worden. Deze eerste aanbranding creëert een smaakvolle korst terwijl de binnenkant sappig blijft.

Step 5

Keer de zalmfilets voorzichtig om met een brede spatel en leg ze op een stuk aluminiumfolie op de grill. Verplaats ze naar een koelere zone van de grill of verlaag de warmte naar middelhoog. Gaar verder gedurende 3-4 minuten tot de zalm een kerntemperatuur van 63°C bereikt en gemakkelijk loslaat met een vork maar nog licht doorzichtig is in het midden voor de beste textuur.

Step 6

Haal de zalm van de grill en leg op voorverwarmde borden. Garneer elke filet met gehakte groene olijven en een dun citroenplakje. Serveer direct met niet-zetmeelrijke groenten of een grote gemengde groene salade om een complete bloedsuikervriendelijke maaltijd te creëren die langdurige energie geeft zonder glucosepieken.