

Zalm met miso-glazuur en geroosterde paksoi

Zalm met miso-glazuur en geroosterde paksoi van één bakplaat — van nature een lage GI, rijk aan omega-3-vetzuren en eiwitten voor een stabiele bloedsuikerspiegel en langdurig verzadigingsgevoel.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 18 min

Totaal: 28 min

Porties: 2

GL 3.1 / GI 32

Ingrediënten

Skin-on, approximately 150 g each. Rich in omega-3 fatty acids that support insulin sensitivity. Zalmfilet

Fermented soybean paste. Low GI; fermentation may benefit gut microbiome and metabolic health. Witte misopasta

Use tamari for gluten-free option, or substitute regular soy sauce. Negligible carbohydrate content. Tamari

Toasted sesame oil preferred for deeper flavour. Healthy fat with no glycemic impact. Sesamolie

Freshly grated. Gingerols may help improve insulin sensitivity and reduce fasting blood sugar. Gember

2-3 small heads, halved lengthwise. Very low GI cruciferous vegetable high in fibre, vitamins A and K. Paksoi

logifoodcoach.com/recepten/zalm-met-miso-glazuur-en-geroosterde-paksoi

Or light olive oil. A neutral high-heat oil; fat slows glucose absorption when eaten with carbohydrates. Zonnebloemolie

White or mixed. Provide healthy fats, fibre, and lignans that may support blood sugar regulation. Sesamzaadjes

Instructies

Step 1

Verwarm de oven voor op 200 °C (hetelucht). Bekleed een grote bakplaat met bakpapier en zet apart.

Step 2

Meng de witte misopasta, tamari, sesamolie en versgeraspte gember in een kommetje. Klop tot een gladde, dikke glans zonder klontjes.

Step 3

Dep de zalmfilets aan alle kanten grondig droog met keukenpapier — deze stap is essentieel zodat de glazuur goed hecht en mooi karamelliseert in plaats van af te stomen.

Step 4

Leg de zalmfilets met de huid naar beneden op de voorbereide bakplaat. Schep de helft van de misoglazuur op de bovenkant van elke filet en verdeel het met de bolle kant van de lepel in een gelijkmatige laag over de boven- en zijkanten.

Step 5

Schik de gehalveerde paksoi met de snijkant naar boven rondom de zalm, met wat ruimte ertussen voor luchtcirculatie. Besprenkel de paksoi gelijkmatig met de neutrale olie en bestrooi met een snufje zout.

Step 6

Rooster in het midden van de oven gedurende 15–18 minuten. De zalm is gaar wanneer de misoglazuur is gekaramelliseerd tot een goudbruin, licht geblakerd korstje en het vlees gemakkelijk bladdert als je er voorzichtig met een vork op drukt. De paksoistengels moeten zacht zijn en de blaadjes licht verkoold aan de randen.

Step 7

Haal de bakplaat uit de oven en strooi de sesamzaadjes over de geglazuurde zalmfilets terwijl ze nog heet zijn, zodat de zaadjes aan het oppervlak blijven plakken.

Step 8

Serveer direct, leg eerst de paksoi op het bord — het eten van de vezelrijke groenten vóór het eiwit helpt de glucoseopname te vertragen. Voor een meer vullende maaltijd serveer je er een kleine portie afgekoelde en opnieuw opgewarmde basmatirijst of bloemkoolrijst bij.