

Zalm met balsamicoglazuur en gereduceerde ahornsiroop

Omega-3 rijke zalm met een zorgvuldig uitgebalanceerd glazuur dat de impact op je bloedsuiker minimaliseert en tegelijkijd een krachtige, gekarameliseerde smaak levert in minder dan 30 minuten.

Vorbereiding: 8 min

Koken: 22 min

Totaal: 30 min

Porties: 6

GL 6.9 / GI 38

Ingrediënten

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid ahornsiroop

teentje knoflook, fijngehakt

Acidity helps slow glucose absorption balsamicoazijn

High in omega-3 fatty acids and protein zalmfilets, met vel

grof zeezout

versgemalen zwarte peper

verse munt of peterselie voor garnering

Instructies

Step 1

Plaats het ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 230°C. Bekleed een bakplaat met rand met bakpapier of spuit licht in met bakspray om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Meng 4 theelepels ahornsirop, fijngehakte knoflook en balsamicoazijn in een klein steelpannetje. Verwarm op laag vuur gedurende 2-3 minuten, af en toe roerend, totdat het mengsel warm en geurig is maar niet kookt. Dit zachte verwarmen vermengt de smaken terwijl de zuurgraad van de azijn helpt de glycemische impact van de ahornsirop te matigen. Haal direct van het vuur.

Step 3

Giet de helft van het warme glazuur in een aparte kleine kom om tijdens het koken te bestrijken. Bewaar de andere helft in het steelpannetje, afgedekt om de temperatuur te behouden voor het serveren.

Step 4

Dep de zalmfilets volledig droog met keukenpapier om goed bruinen te garanderen. Leg ze met de velzijde naar beneden op de voorbereide bakplaat, gelijkmatig verdeeld. Bestrijk de bovenkant royaal met het bestrijkglaazuur met een keukenkwast, zorg voor een gelijkmatige bedekking.

Step 5

Rooster de zalm gedurende 10 minuten, haal dan uit de oven en bestrijk opnieuw met het glazuur uit de kom met een schone kwast. Zet terug in de oven en blijf roosteren gedurende nog 5 minuten.

Step 6

Controleer of de zalm gaar is door het dikste deel voorzichtig met een vork in te drukken - het moet gemakkelijk in vlokken uiteenvallen en een interne temperatuur van 63°C bereiken. Indien nodig, bestrijk nog een keer en rooster nog eens 3-5 minuten totdat net gaar. De totale bereidingstijd is 18-22 minuten, afhankelijk van de dikte van de filet. Vermijd overkoken om vocht en omega-3 gehalte te behouden.

Step 7

Leg de zalmfilets met een brede spatel op individuele borden. Breng licht op smaak met grof zeezout en versgemalen zwarte peper. Druppel ongeveer 1 theelepel van het gereserveerde warme glazuur uit het steelpannetje over elke filet, garneer met verse munt- of peterselieblaadjes en serveer direct met niet-zetmeelrijke groenten zoals geroosterde broccoli, asperges of een grote gemengde groene salade.