

Laag-GI Miso-Gemarineerde Zalm met Geroosterde Broccoli

Bloedsuiker-vriendelijke zalmshotel met omega-3-rijke vis, vezelrijke broccoli en een hartige umami-glaze die je glucosespiegel niet doet stijgen.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 20 min

Totaal: 30 min

Porties: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingrediënten

Wild-caught preferred for higher omega-3 content zalmfilets met huid

High fiber, low GI vegetable rich in chromium broccoli, in roosjes verdeeld

From half a lemon; adds flavor without sugar vers citroensap

Provides prebiotic fiber for gut health lente-uitjes, in plakjes

Use tamari for gluten-free; minimal carbs natriumarme sojasaus

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 180°C en plaats het rooster in het midden. Bekleed een groot bakblik met bakpapier voor gemakkelijk opruimen.

logifoodcoach.com/recipes/laag-gi-miso-gemarineerde-zalm-met-geroosterde-broccoli

Step 2

Klop in een kleine kom de misopasta, natriumarme sojasaus (zorg ervoor dat er geen toegevoegde suiker in zit), fijngehakte knoflook en 1 eetlepel olijfolie tot glad en goed gemengd. Zet de misoglaze opzij.

Step 3

Dep de zalmfilets volledig droog met keukenpapier en plaats ze met de huid naar beneden op het voorbereide bakblik, met minstens 7,5 cm tussenruimte voor goede warmtecirculatie.

Step 4

Spoel de broccoliroosjes onder koud water en schud overtollig water af, zodat ze licht vochtig blijven. Rangschik de roosjes rond de zalmfilets en vul alle lege ruimtes op het blik.

Step 5

Druppel de resterende 1 eetlepel olijfolie over de broccoli, druppel vervolgens het verse citroensap gelijkmatig over zowel de zalm als de broccoli. Snijd de resterende citroenhelf in kwarten en plaats de partjes tussen de groenten voor extra citrusaroma tijdens het roosteren.

Step 6

Strooi de helft van de gesneden lente-uitjes over het hele blik en kruid alles naar smaak met vers gemalen zwarte peper.

Step 7

Plaats het blik in de voorverwarmde oven en rooster 14 minuten tot de broccoli gouden randen krijgt en de zalm bijna gaar is.

Step 8

Haal het blik uit de oven en bestrijk de zalmfilets royaal met de misoglaze. Druppel eventuele resterende glaze over de broccoli. Zet terug in de oven voor nog 4-6 minuten tot de zalm gemakkelijk uit elkaar valt met een vork en een interne temperatuur van 63°C bereikt.

Step 9

Haal uit de oven en garneer onmiddellijk met de resterende verse lente-uitjes. Serveer heet met de geroosterde citroenwedges om uit te knijpen. Voor het beste bioedusukerbeheer eet je eerst de broccoli, dan de zalm.