

Laag-GI Zalm & Bruine Rijst Power Bowl

Een voedzaam gerecht dat omega-3-rijke zalm combineert met vezelrijke bruine rijst en edamame voor duurzame energie en stabiele bloedsuikerspiegels.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 25 min

Totaal: 40 min

Porties: 4

GL 8.3 / GI 28

Ingrediënten

bruine basmatirijst

diepvriesedamame (sojabonen), ontdooid

zalmfilets zonder huid

komkommer, in blokjes gesneden

lente-uitjes, in plakjes gesneden

verse koriander, ruw gehakt

limoen, rasp en sap

rode chili, in blokjes gesneden en ontpitten

natriumarme sojasaus

Instructies

Step 1

Spoel de bruine basmatirijst goed onder koud water totdat het water helder is. Dit verwijdt overtollig zetmeel en helpt een lossere textuur te bereiken.

Step 2

Kook de rijst volgens de pakketinstructies in een middelgrote pan met de juiste hoeveelheid water. Zet een timer voor 3 minuten voordat de rijst volledig gaar is.

Step 3

Wanneer de timer afgaat, voegt u de ontdooide edamame rechtstreeks toe aan de rijstpan en kookt u nog 3 minuten. Dit zorgt ervoor dat beide componenten perfect gaar zijn.

Step 4

Terwijl de rijst kookt, plaatst u de zalmfilets op een magnetronbestendig bord. Bedek losjes en verwarm in de magnetron op hoog vermogen gedurende 3 minuten, of totdat de vis gemakkelijk uit elkaar valt en een interne temperatuur van 145°F (63°C) bereikt. U kunt de zalm ook aanbraden of bakken als u dat prefereert.

Step 5

Giet de rijst- en edamamemengeling af in een fijnmazig zeefje, spoel vervolgens onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en snel af te koelen. Schud overtollig water af en breng over naar een grote mengkom.

Step 6

Laat de gekookte zalm 2-3 minuten afkoelen, gebruik vervolgens een vork om voorzichtig de huid te verwijderen en de vis in hapklare stukken uit elkaar te halen.

Step 7

Voeg de in blokjes gesneden komkommer, gesneden lente-uitjes, gehakte koriander en uiteen gehaalde zalm toe aan de kom met rijst en edamame. Vouw alles voorzichtig samen met een grote lepel, zorg ervoor dat u de zalm niet te veel breekt.

Step 8

Klop in een kleine kom de limoenarasp, limoensap, gesneden chili en natriumarme sojasaus goed door totdat alles goed is gemengd. Proef en pas de kruiding aan indien nodig.

Step 9

Druppel de pittige dressing over de salade en meng voorzichtig totdat alles goed is bedekt. Serveer onmiddellijk op kamertemperatuur, of bewaar tot 2 uur in de koelkast voor een gekoelde versie. Dit gerecht is ook uitstekend geschikt voor maaltijdprep voor de volgende dag.