

Mediterran Bakt Laks med Fennikel og Kirsebærtomat

Hjertesunt omega-3-rikt laks nestet med karamellisert fennikel og sprukne kirsebærtomater skaper et perfekt balansert lavglykemisk middelhavsmåltid.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 2

GL 3.6 / GI 17

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber medium fenniklkuler, trimmet

Negligible glycemic impact fersk flatbladpersille, hakket

Very low GI, adds brightness fersk sitron, skall og saft

Low GI (38), rich in lycopene kirsebærtomater

Zero GI, healthy monounsaturated fats ekstra virgin olivenolje

Zero GI, high in omega-3 fatty acids villkjøpt laksefileter, med skinn

Optional, zero GI, adds healthy fats steinløse svarte oliven

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 180°C (350°F/Gassmerk 4). Fjern de fjærlette frondene fra fenniklkulene og sett dem til side for garnering. Skjær hver fenniklkule i halvdelen på langs, deretter skjær hver halvdel i tre like kiler, og hold kjernen intakt slik at kilene holder sammen.

Step 2

Bring en stor gryte med saltet vann til en rullende koking. Legg til fenniklkilene og blanchér i 10 minutter til de er møre men fortsatt holder formen. Dren grundig i en dørslag og la overskuddsvannet fordampe i ett minutt.

Step 3

Mens fenniklelen drenes, hakk de reserverte fenniklfrondene fint og kombiner dem i en liten bolle med den hakkede persille og nyrevet sitronskall. Sett denne urteblandingen til side for å fullføre retten.

Step 4

Ordne de drente fenniklkilene i ett lag i en grunn bakebolle. Strø kirsebærtomatene rundt og mellom fenniklbitene. Drypp alt med olivenoljen og krydre med en knipe sjøsalt og nykværnet svart pepper. Plasser i den forvarmede ovnen og stekk i 10 minutter.

Step 5

Fjern bakebollen fra ovnen og nestle laksefiletene med skinn nedover blant de stekte grønnsakene, og lag plass ved å forsiktig flytte fenniklelen og tomatene til side. Klem fersk sitronjuice over laksen og grønnsakene.

Step 6

Sett bollen tilbake i ovnen og bak i ytterligere 15 minutter, eller til laksen er akkurat gjennomstekt og flaker lett med en gaffel. Den indre temperaturen skal nå 145°F (63°C). Tomatene skal være blåret og sprukne.

Step 7

Fjern fra ovnen og strø umiddelbart den reserverte urte- og sitronskallblandingen over toppen. Legg til de svarte olivenene hvis du bruker dem. La det hvile i 2-3 minutter før servering for å la smakene smelte sammen og fisken fullføre steking med resterende varme.