

Bakt laks med lav glykemisk indeks og ingefær-limemarinering

Proteinrik laks med en blodsukkerregulerende ingefær-limemarinering og friske bær gir et næringsrikt måltid perfekt for diabetesvennlig kosthold og stabile glukosenivåer.

Forberedelse: 70 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 90 min

Porsjoner: 2

GL 9.9 / GI 33

Ingredienser

No added sugar; used in moderation for marinade usøtet ananasjuice

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity hvitløksfedd, finhakket

Choose tamari for gluten-free option soyasaus med lavt natriuminnhold

May help improve insulin response malt ingefær

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control laksefileter, uten skinn

Healthy fats slow glucose absorption sesamolje

To taste; enhances nutrient absorption nymalt svart pepper

Use in moderation; provides fiber and enzymes fersk tropisk frukt, terninger (ananas, mango, papaya)

Instruksjoner

Step 1

Bland fersk limejuice, eventuell ananasjuice (hvis du bruker det), finhakket hvitløk, soyasaus med lavt natriuminnhold eller kokosaminos, og revet fersk ingefær i en liten blandedolle. Visp sammen til ingrediensene er godt blandet og ingefæren er jevnt fordelt i marineringen. Limejuicen gir hovedsyren for muring samtidig som den glykemiske effekten holdes minimal.

Step 2

Legg de to 115 grams laksefiletene i en flat glass- eller keramikkform. Hell den forberedte marineringen over fisken, og sørg for at begge filetene er jevnt dekket. Dekk formen med plastfolie og sett i kjøleskapet i 1 time, og vend laksen hver 20. minutt for å sikre jevn marinering. Ingefærforbindelsene vil begynne å trenge inn i fisken, og tilfører smak og potensielle insulinfølsomhetsfremmende fordeler.

Step 3

Forvarm ovnen til 190°C. Mens ovnen varmes opp, forbered to store firkanter av aluminiumsfolie (omtrent 30x30 cm hver) ved å spraye dem lett med matolje for å forhindre at det setter seg fast. Dette vil skape et dampende miljø som holder laksen saftig uten tilsatt fett.

Step 4

Ta laksen ut av marineringen og legg hver 115 grams filet på en forberedt foliefirkant. Sett av 2 spiseskjeer av marineringen til dryss. Drypp hver bit med halvparten av den ristede sesamoljen (omtrent 1/2 teskje per filet) og krydre med nymalt svart pepper etter smak. Sesamoljen tilfører sunne fettstoffer som vil bidra til å bremse glukoseabsorpsjonen fra den lille mengden frukt.

Step 5

Brett aluminiumsfolien rundt hver laksefilet, og lag en forseglet pakke ved å krølle kantene tett sammen. La det være en liten luftlomme over fisken for å la dampen sirkulere. Denne dampemetoden holder fisken saftig samtidig som smakene konsentreres uten å kreve ekstra fett eller oljer.

Step 6

Legg foliepakkene på en stekeplate og stek i den forvarmede ovnen i totalt 18-20 minutter, og vend pakkene forsiktig halvveis i steketiden (etter 9-10 minutter). Laksen er ferdig når den når en intern temperatur på 63°C og flasser lett med en gaffel mens den ser ugjennomsiktig ut hele veien gjennom. Unngå oversteking for å opprettholde omega-3-fettsyrene.

Step 7

Mens laksen stekes, forbered bærtoppingen ved forsiktig å blande de friske blåbærene og terningene av jordbær i en liten bolle. Disse bærene med lav GI (GI 25-40) gir antioksidanter og fiber uten å øke blodsukkeret.

Step 8

Åpne foliepakkene forsiktig (pass på for varm damp), overfør hver laksefilet til en oppvarmet tallerken, og øs eventuell oppsamlet væske over toppen. Topp hver porsjon med halvparten av bærblandingen (omtrent 80 ml per porsjon) og pynt med fersk hakket koriander. Server umiddelbart med 1-2 kopper ikke-stivelsesholdig grønnsaker som dampet pak choi, sautert spinat eller blomkållris for optimal blodsukkerregulering. For best resultat, spis grønnsakene først, deretter laksen og bærene.