

Urtepanert grillet laks med sitronpepper

Perfekt grillet laks med aromatiske urter gir omega-3 og protein uten å påvirke blodsukkeret—ideelt for balansert glukosekontroll.

Forberedelse: 8 min

Tilberedning: 12 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 2

GL 0.0 / GI 0

Ingredienser

wild-caught preferred laksefileter, med skinn

havsalt

nymalt svart pepper

olivenolje matspray

Instruksjoner

Step 1

Forvarm utegrillen til middels varme (ca. 190°C) eller plasser en støpejernsgrillpanne over middels varme på komfyren. La kokeflaten varmes opp i 3-4 minutter til den er jevnt varm.

Step 2

Bland dill, persille, sitronskal, halvparten av saltet og halvparten av den svarte pepperen i en liten bolle. Bland godt for å lage urtepaneringen.

Step 3

Tørk laksefiletene helt tørre med kjøkkenpapir for å sikre god steking og forhindre at de fester seg. Pensle oversiden av hver filet med halvparten av olivenoljen og drypp over sitronsaft.

Step 4

Press urteblandingen rikelig på den oljede siden av laksefiletene, og lag en jevn panering som dekker hele overflaten. Oljen hjelper urtene med å feste seg under steking.

Step 5

Pensle den forvarmede kokeflaten med resten av olivenoljen. Legg laksefiletene med urtepaneringen opp på grillen eller pannen, med skinnsiden ned. Stek uforstyrret i 4-5 minutter for å få sprøtt skinn.

Step 6

Krydre den urtepanerte toppen med resten av saltet og pepperen. Bruk en fiskespatel og vend laksen forsiktig, pass på å holde urtepaneringen intakt.

Step 7

Stek den urtepanerte siden i 3-4 minutter til urtene er duftende og lett gylne, og laksen når en indre temperatur på 63°C. Fisken skal flake lett med en gaffel, men forbli saftig i midten.

Step 8

Ta laksen av varmen og la den hvile i 2 minutter før servering. Fisken vil fortsette å steke litt under hvileperioden, noe som sikrer perfekt saftige, møre resultater med en smakfull urtepanering.