

Urtepanert grillet laks med frisk avokado-tomatsalsa

Perfekt krydret laks toppet med livlig avokadosalsa gir omega-3 og sunne fettstoffer som bidrar til å stabilisere blodsukkeret i flere timer.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 12 min

Totalt: 22 min

Porsjoner: 2

GL 1.8 / GI 25

Ingredienser

Wild-caught preferred for higher omega-3 content laksefileter, 4-6 oz hver

Extra virgin olive oil provides heart-healthy monounsaturated fats olivenolje til laksen

May help improve insulin sensitivity hvitløksfedd, hakket

Adds flavor without carbohydrates chilipulver

Contains compounds that may support blood sugar regulation malt spisskummen

Concentrated flavor without added sugars løkpulver

Enhances nutrient absorption svart pepper

Use sea salt or Himalayan pink salt salt til laksen

Rich in fiber and monounsaturated fats that slow glucose absorption moden avokado, steinet og terningskåret

logifoodcoach.com/recipes/urtepanert-grillet-laks-med-frisk-avokado-tomatsalsa

Low glycemic vegetable rich in lycopene tomat, terningskåret

Contains chromium which may help regulate blood sugar løk, finhakket

Fresh herb with antioxidant properties frisk koriander, hakket

Healthy fat that reduces glycemic impact olivenolje til salsaen

Vitamin C-rich with zero glycemic impact fersk limejuice

Season to taste salt og pepper til salsaen

Instruksjoner

Step 1

I en liten bolle, bland 2 ss olivenolje med hakket hvitløk, chilipulver, spisskummen, løkpulver, svart pepper og salt. Visp sammen til krydderene er jevnt fordelt i oljen for å lage en aromatisk marinade.

Step 2

Tørk laksefiletene helt tørre med kjøkkenpapir for å sikre ordentlig steking. Bruk en penselbørste eller fingrene til å smøre begge sider av hver laksefilet sjenerøst med den forberedte krydderblandingen, og press forsiktig slik at krydderene fester seg til fisken.

Step 3

Mens laksen hviler med krydderet, tilbered avokadosalsaen. I en middels bolle, bland terningskåret avokado, hakket tomat, finhakket rødløk og hakket koriander. Dryss over 1 ss olivenolje og 2 ss fersk limejuice, og smak til med salt og pepper.

Step 4

Vend salsaingrediensene forsiktig sammen med en skje, og pass på ikke å mose avokadoen – du vil beholde tydelige biter for tekstur. Dekk bollen med plastfolie og sett i kjøleskapet til servering, slik at smakene kan blandes sammen.

Step 5

Forvarm grillen eller en stor stekepanne med tykk bunn (støpejern fungerer utmerket) på middels høy varme i 3–4 minutter. Stekerflaten skal være varm nok til at en dråpe vann syder umiddelbart ved kontakt.

Step 6

Legg de krydrede laksefiletene med skinnsiden opp på grillen eller i pannen. Stek uten å røre i 5-6 minutter for å utvikle en gyllen skorpe. Motstå fristelsen til å flytte fisken – dette gir ordentlig karamellisering og forhindrer at den fester seg.

Step 7

Snu laksefiletene forsiktig med en bred stekespade og stek i ytterligere 5-6 minutter på den andre siden. Laksen er ferdig når den flaker lett med en gaffel og når en indre temperatur på 145°F (63°C). Kjøttet skal være ugjennomsiktig hele veien med et lett gjennomsiktig senter hvis du foretrekker medium stekingsgrad.

Step 8

Overfør den stekte laksen til serveringsfat og topp umiddelbart hver filet med en sjenerøs porsjon av den friske avokadosalsaen. Server mens laksen er varm, slik at den kjølige, kremete salsaen kontrasterer vakkert med den varme, krydrede fisken. For optimal blodsukkerregulering, server med en side av grønnsaker uten stivelse eller en blandet grønnsalat.