

Urtekorpestekt laks på grillen med middelhavssmaker

Omega-3-rik laks toppet med friske urter og hvitløk gir et blodsukkervennlig måltid som støtter hjertet og gir stabil energi uten glukosetopper.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 8 min

Totalt: 18 min

Porsjoner: 4

GL 0.4 / GI 26

Ingredienser

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact fersk basilikum, hakket

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar fersk persille, hakket

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism hvitløk, finhakket

Acidic component helps lower glycemic response of meals fersk sitronsaft

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact villfanget laksefileter, 140 g hver

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption knust sort pepper

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar grønne oliven, hakkede

For garnish, minimal carbohydrate content ferske sitronsiver, tynne

Use olive oil or avocado oil spray for heart healthy fats middelhavssmaker

Instruksjoner

Step 1

Forvarm grillen til høy varme (rundt 230-260°C). Hvis du bruker gassgrill, skru alle brennerne på høyt og lukk lokket i 10 minutter. For kullgrill, vent til kullene er dekket med hvit aske og glør rødt. Spray grillristene lett med matspray mens de er borte fra varmekilden for å forhindre at maten setter seg fast.

Step 2

Mens grillen varmes opp, lag urteblandingen ved å blande hakket basilikum, persille, finhakket hvitløk og sitronsaft i en liten bolle. Rør godt for å lage en grovkornet pasta som vil feste seg til laksen. Denne friske urteskorpen gir utrolig smak uten karbohydrater eller blodsukkereffekt.

Step 3

Tørk laksefiletene helt tørre med kjøkkenpapir, og spray deretter begge sider lett med matspray. Krydre kjøttsiden rikelig med knust sort pepper. Del urtehvitløksblandingen i fire like porsjoner og press godt fast på toppen av hver filet, og lag en tykk skorpe som vil karamellisere fint på grillen.

Step 4

Legg laksefiletene med urtesiden ned direkte på de varme grillristene. Lukk lokket og grill i 3-4 minutter uten å flytte dem – du vil se kantene begynne å bli ugjennomsiktige og hvite. Denne første steking skaper en smakfull skorpe samtidig som innsiden holder seg saftig.

Step 5

Snu forsiktig laksefiletene med en bred stekespade og overfør dem til et stykke aluminiumsfolie på grillen. Flytt til en kjøligere sone av grillen eller reduser varmen til middels. Fortsett å grille i ytterligere 3-4 minutter til laksen når en indre temperatur på 63°C og flasser lett med en gaffel, men forblir litt gjennomiktig i midten for optimal tekstur.

Step 6

Ta laksen av grillen og overfør til oppvarmede tallerkener. Topp hver filet med hakkede grønne oliven og en tynn sitronskive som pynt. Server umiddelbart sammen med grønnsaker uten stivelse eller en stor blandet grønn salat for å lage et komplett blodsukkervernlig måltid som gir vedvarende energi uten glukosetopper.

[og fiskeboller med fiskepølser under kjøttbein](#) [laks-pa-grillen-med-middelhavssmaker](#)