

Balsamicoglasert laks med redusert lønnesirup

Omega-3-rik laks med en nøye balansert glasur som minimerer påvirkningen på blodsukkeret samtidig som den gir dristig, karamellisert smak på under 30 minutter.

Forberedelse: 8 min

Tilberedning: 22 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 6

GL 6.9 / GI 38

Ingredienser

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid lønnesirup

hvitløksfedd, finhakket

Acidity helps slow glucose absorption balsamicoeddik

High in omega-3 fatty acids and protein laksefileter, med skinn

havsalt

nymalt sort pepper

frisk mynte eller persille til pynt

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 230°C. Dekk en stekepanne med kant med bakepapir eller spray lett med matolje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Bland 4 teskjeer lønnesirup, finhakket hvitløk og balsamicoeddik i en liten kasserolle. Varm over lav varme i 2-3 minutter under omrøring av og til, til blandingen er varm og duftende, men ikke koker. Denne forsiktige oppvarmingen smelter smakene sammen mens eddikens syre bidrar til å moderere den glykemiske påvirkningen av lønnesirupen. Fjern fra varmen umiddelbart.

Step 3

Hell halvparten av den varme glasuren i en separat liten bolle for pensling under steking. Sett den resterende halvparten til side i kasserollen, hold den dekket for å opprettholde temperaturen til servering.

Step 4

Tørk laksefiletene helt tørre med kjøkkenpapir for å sikre skikkelig bruning. Plasser dem med skinnsiden ned på den forberedte stekepannen, med jevn avstand. Pensle toppene rikelig med penselglasuren ved hjelp av en pensel, og sørg for jevn dekning.

Step 5

Stek laksen i 10 minutter, ta den deretter ut av ovnen og pensle igjen med glasuren fra bollen ved hjelp av en ren pensel. Sett tilbake i ovnen og fortsett å steke i 5 minutter til.

Step 6

Sjekk om laksen er ferdig ved å trykke forsiktig på den tykkeste delen med en gaffel - den skal flake lett og nå en indre temperatur på 63°C. Om nødvendig, pensle en gang til og stek ytterligere 3-5 minutter til den akkurat er gjennomstekt. Total steketid vil være 18-22 minutter avhengig av filetens tykkelse. Unngå å oversteke for å opprettholde fuktighet og omega-3-innhold.

Step 7

Overfør laksefiletene til individuelle tallerkener ved hjelp av en bred stekespade. Krydre lett med havsalt og nymalt sort pepper. Drypp hver filet med omtrent 1 teskje av den reserverte varme glassuren fra kasserollen, pynt med friske mynte- eller persilleblader, og server umiddelbart sammen med grønnsaker uten stivelse som ovnsbakt brokkoli, asparges eller en stor blandet grønn salat.