

Lavt-GI Miso-Glasert Laks med Roastede Brokkoli

Blodsukkervennlig laksegryte med omega-3-rik fisk, fiberrik brokkoli og en smakfull umami-glasur som ikke vil øke blodsukkernivået ditt.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredienser

Wild-caught preferred for higher omega-3 content laksefiler med skinn

High fiber, low GI vegetable rich in chromium brokkoli, delt i buketter

From half a lemon; adds flavor without sugar frisk sitronsaft

Provides prebiotic fiber for gut health vårløk, skåret

Use tamari for gluten-free; minimal carbs lavnatrium soyasaus

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 180°C og plasser hylla i midten. Forkle en stor bakepelt med pergamentpapir for enkel rydding.

logifoodcoach.com/recipes/lavt-gi-miso-glasert-laks-med-roastede-brokkoli

Step 2

I en liten bolle, visp sammen misopasta, lavnatrium soyasaus (sikre at det ikke er tilsatt sukker), finhakket hvitløk og 1 spiseskje olivenolje til glatt og godt blandet. Sett miso-glasuren til side.

Step 3

Tørk laksefiletene helt tørre med papirhåndklær og plasser dem med skinnsiden ned på den forberedte bakeplaten, med minst 3 tommer mellomrom for å tillate riktig varmesirkulasjon.

Step 4

Skyll brokkolibuketene under kaldt vann og ryst av overskytende fuktighet, og la dem være litt fuktige. Ordne buketene rundt laksefiletene, og fyll alle tomme plasser på brettet.

Step 5

Dryss den gjenværende 1 spiseskje olivenolje over brokkolien, deretter dryss den friske sitronsaften jevnt over både laksen og brokkolien. Skjær den gjenværende sitronhalvdelen i kvarter og legg kilen blant grønnsakene for ekstra sitrus smak under roasting.

Step 6

Strø halvparten av den skårne vårløken over hele brettet og krydre alt med fersk malt svart pepper etter smak.

Step 7

Plasser brettet i den forvarmet ovnen og rist i 14 minutter til brokkolien begynner å få gyldne kanter og laksen er nesten gjennomstekt.

Step 8

Ta brettet ut av ovnen og pensle miso-glasuren raust over laksefiletene. Dryss eventuell gjenværende glasur over brokkolien. Sett tilbake i ovnen i ytterligere 4-6 minutter til laksen flaker lett med en gaffel og når en indre temperatur på 145°F (63°C).

Step 9

Ta ut av ovnen og garnér umiddelbart med den gjenværende friske vårløken. Serv varmt med de roastede sitronkeilene for å presse over toppen. For best blodsukkerkontroll, spis brokkolien først, deretter laksen.