

Lav-GI Laks- og Brunris Power Bowl

Et næringstett måltid som kombinerer omega-3-rik laks med fiberrik brunris og edamamebønner for vedvarende energi og stabil blodsukker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 8.3 / GI 28

Ingredienser

brunt basmatiris

frosne edamamebønner (sojabønner), tint

laksefileter uten skinn

agurk, terning

vårløk, skåret

frisk koriander, grovt hakket

lime, revet og saft

rød chili, terning og frøtatt

lavnatrium soyas

Instruksjoner

Step 1

Skyll brunt basmatiris grundig under kaldt vann til vannet er klart. Dette fjerner overskytende stivelse og hjelper til med å oppnå en fluffigere tekstur.

Step 2

Kok risen etter pakkeinstruksjonene i en medium kjele med riktig mengde vann. Still en timer for 3 minutter før risen er fullstendig kokt.

Step 3

Når timeren ringer, tilsett de tinte edamamebønnene direkte i risekjelen og fortsett å koke i de siste 3 minuttene. Dette sikrer at begge komponentene er perfekt møre.

Step 4

Mens risen koker, plasser laksefiletene på en mikrobølgeovnsikker tallerken. Dekk løst og mikrobølgeovn på høy effekt i 3 minutter, eller til fisken flaker lett og når en indre temperatur på 145°F (63°C). Alternativt kan du steke eller bake laksen hvis det foretrekkes.

Step 5

Dren ris- og edamameblandingen i en finmasket sil, og skyll deretter under kaldt rennende vann for å stoppe koking og kjøle det raskt. Ryst av overskytende vann og overfør til en stor miksebolle.

Step 6

La den tilberedte laksen kjøle seg i 2-3 minutter, og bruk deretter en gaffel til å forsiktig fjerne eventuell skinn og flak fisken i bitmål.

Step 7

Tilsett den terningede agurken, skåret vårløk, hakket koriander og flakket laks til bowlen med ris og edamamebønner. Fold alt sammen forsiktig ved hjelp av en stor skje, og vær forsiktig med å ikke bryte opp laksen for mye.

Step 8

I en liten bolle, visp sammen limeskalot, limesaften, terning chili og lavnatrium soyas til det er godt blandet. Smak og juster kryddring hvis nødvendig.

Step 9

Dryss den sprø dressingen over salaten og bland forsiktig for å dekke jevnt. Serveres umiddelbart ved romtemperatur, eller kjøøl i opptil 2 timer for en avkjølt versjon. Denne retten egner seg også utmerket for måltidsforberedelse til neste dag.