

Łosoś Piekany po Śródziemnomorsku z Koprem i Pomidorkami Koktajlowymi

Bogaty w omega-3 łosoś, bogatą w serce, otoczony karmelizowanym koprem i pękającymi pomidorkami koktajlowymi, tworzy idealnie zbilansowany posiłek śródziemnomorski o niskim indeksie glikemicznym.

Przygotowanie: 20 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 45 min

Porcje: 2

GL 3.6 / GI 17

Składniki

Low GI vegetable, high in fiber średnie bulwy kopru, przycięte

Negligible glycemic impact świeża pietruszka zwyczajna, posiekana

Very low GI, adds brightness świeża cytryna, zest i sok

Low GI (38), rich in lycopene pomidorki koktajlowe

Zero GI, healthy monounsaturated fats oliwa z oliwek extra virgin

Zero GI, high in omega-3 fatty acids filety łososia z dzikim połowem, ze skórą

Optional, zero GI, adds healthy fats czarne oliwki bez pestek

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F/Marka Gazu 4). Usuń pióropuszczone fronds z bulw kopru i odłóż je na ozdobę. Pokrój każdą bulwę kopru na pół wzdłużnie, a następnie pokrój każdą połowę na trzy równe kliny, zachowując rdzeń w całości, aby kliny trzymały się razem.

Step 2

Przynieś dużą garnek słonej wody do wrzenia. Dodaj kliny kopru i gotuj przez 10 minut, aż będą miękkie, ale nadal trzymają swój kształt. Odcedź dokładnie w cedzaku i pozwól nadmiarowej wodzie odparować przez minutę.

Step 3

Podczas gdy koper się odcedza, drobno posiekaj zarezerwowane fronds kopru i połącz je w małej misce z posiekaną pietruszką i świeżo startym zestawem cytryny. Odłóż tę mieszankę ziołową na finisz dania.

Step 4

Ułóż odcedzone kliny kopru w jednej warstwie w płytkim naczyniu do pieczenia. Rozrzuć pomidorki koktajlowe wokół i między kawałkami kopru. Polej wszystko oliwą z oliwek i dopraw szczyptą morskiej soli i świeżo mielonym czarnym pieprzem. Umieść w rozgrzanym piekarniku i piecz przez 10 minut.

Step 5

Wyjmij naczynie do pieczenia z pieca i osadź filety łososia skórą w dół wśród pieczonego warzywa, tworząc miejsce poprzez delikatne przesunięcie kopru i pomidorów na bok. Wyciśnij świeży sok z cytryny na łososia i warzywa.

Step 6

Wróć do pieca i piecz przez dodatkowe 15 minut, lub aż łosoś będzie właśnie ugotowany i łatwo się łuszczy widelcem. Wewnętrzna temperatura powinna osiągnąć 145°F (63°C). Pomidorki powinny być spieczone i pękające.

Step 7

Wyjmij z pieca i natychmiast rozrzuć zarezerwowaną mieszankę ziołową i zest cytryny na wierzchu. Dodaj czarne oliwki, jeśli używasz. Pozwól odpocząć przez 2-3 minuty przed podaniem, aby smaki się połączyły i ryba skończyła się gotować resztkowym ciepłem.