

Pieczony łosoś o niskim indeksie glikemicznym z marynatą imbirowo-limonkową

Bogaty w białko łosoś z marynatą imbirowo-limonkową przyjazną dla poziomu cukru we krwi i świeżymi jagodami tworzy pożywny posiłek idealny dla osób z cukrzycą i stabilnego poziomu glukozy.

Przygotowanie: 70 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 90 min

Porcje: 2

GL 9.9 / GI 33

Składniki

No added sugar; used in moderation for marinade niesłodzony sok ananasowy

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity ząbki czosnku, posiekane

Choose tamari for gluten-free option sos sojowy o niskiej zawartości sodu

May help improve insulin response mielony imbir

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control filety z łososia, bez skóry

Healthy fats slow glucose absorption olej sezamowy

To taste; enhances nutrient absorption świeżo zmielony czarny pieprz

logifoodcoach.com/recipes/low-glycemic-baked-salmon-with-tropical-ginger-marinade

Use in moderation; provides fiber and enzymes świeże owoce tropikalne, pokrojone w kostkę (ananas, mango, papaja)

Instrukcje

Step 1

Połącz świeży sok z limonki, opcjonalny sok ananasowy (jeśli używasz), posiekany czosnek, sos sojowy o niskiej zawartości sodu lub aminos kokosowe oraz starty świeży imbir w małej misce. Ubij razem, aż składniki będą dobrze wymieszane, a imbir równomiernie rozprowadzony w marynacie. Sok z limonki zapewnia główny kwas do miękkości, zachowując minimalny wpływ glikemiczny.

Step 2

Umieść dwa filety łososia po 115g w płytkim szklanym lub ceramicznym naczyniu do pieczenia. Polej rybę przygotowaną marynatą, upewniając się, że oba filety są równomiernie pokryte. Przykryj naczynie folią spożywczą i wstaw do lodówki na 1 godzinę, obracając łososia co 20 minut, aby zapewnić równomierne marynowanie. Związki imbiru zaczną przenikać do ryby, dodając smaku i potencjalnych korzyści dla wrażliwości na insulinę.

Step 3

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Podczas gdy piekarnik się nagrzewa, przygotuj dwa duże kwadraty folii aluminiowej (około 30x30 cm każdy), lekko spryskując je sprayem do pieczenia, aby zapobiec przywieraniu. To stworzy środowisko parowe, które utrzyma łososia wilgotnym bez dodatkowych tłuszczów.

Step 4

Wyjmij łososia z marynaty i umieść każdy filet po 115g na przygotowanym kwadracie folii. Odłóż 2 łyżki marynaty do polania. Skrop każdy kawałek połową prażonego oleju sezamowego (około 1/2 łyżeczki na filet) i dopraw świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku. Olej sezamowy dodaje zdrowych tłuszczów, które pomogą spowolnić wchłanianie glukozy z niewielkiej ilości owoców.

Step 5

Zawiń folię aluminiową wokół każdego fileta łososia, tworząc zamknięty pakiet poprzez mocne zagniecenie krawędzi razem. Pozostaw małą kieszeń powietrza nad rybą, aby umożliwić cyrkulację pary. Ta metoda gotowania na parze utrzymuje rybę wilgotną, pozwalając smakowi się skoncentrować bez potrzeby dodatkowych tłuszczów czy olejów.

Step 6

Umieść pakiety z folii na blasze do pieczenia i piecz w rozgrzanym piekarniku przez 18-20 minut, ostrożnie obracając pakiety w połowie pieczenia (po 9-10 minutach). Łosoś jest gotowy, gdy osiągnie wewnętrzną temperaturę 63°C i łatwo się rozwarstwiania widelcem, będąc nieprzezroczystym w całości. Unikaj przepieczenia, aby zachować kwasy omega-3.

Step 7

Podczas gdy łosoś się piecze, przygotuj dodatek z jagód, delikatnie łącząc świeże borówki i pokrojone w kostkę truskawki w małej misce. Te jagody o niskim IG (IG 25-40) dostarczają przeciwutleniaczy i błonnika bez podnoszenia poziomu cukru we krwi.

Step 8

Ostrożnie otwórz pakiety z folii (uważaj na gorącą parę), przenieś każdy filet łososia na podgrzany talerz i polej nagromadzonym sosem. Udekoruj każdą porcję połową mieszanki jagodowej (około 80ml na porcję) i przystroj świeżą posiekaną kolendrą. Podawaj natychmiast z 1-2 szklankami warzyw niskoskrobiowych, takich jak gotowany na parze pak choi, smażony szpinak lub ryż kalafiorowy dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi. Dla najlepszych rezultatów zjedz najpierw warzywa, potem łososia i jagody.