

Grillowany łosoś w ziołowej panierce z cytryną i pieprzem

Idealnie grillowany łosoś z aromatycznymi ziołami dostarcza kwasów omega-3 i białka bez podnoszenia poziomu cukru we krwi — idealny dla zrównoważonego zarządzania glukozą.

Przygotowanie: 8 min

Gotowanie: 12 min

Razem: 20 min

Porcje: 2

GL 0.0 / GI 0

Składniki

wild-caught preferred filety z łososia ze skórą

sól morską

świeżo mielony czarny pieprz

spray do smażenia z oliwy z oliwek

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej grilla na zewnątrz do średniej temperatury (około 190°C) lub postaw żeliwną patelnię grillową na średnim ogniu na kuchence. Pozwól powierzchni do gotowania rozgrzać się przez 3-4 minuty, aż będzie równomiernie gorąca.

Step 2

W małej misce połącz posiekany koperek, natkę pietruszki, skórkę z cytryny, połowę soli i połowę czarnego pieprzu. Wymieszaj dobrze, aby stworzyć mieszankę ziołową do panierki.

Step 3

Osusz filety z łososia dokładnie ręcznikami papierowymi, aby zapewnić właściwe przypieczenie i zapobiec przywieraniu. Posmaruj wierzchnią stronę każdego fileta połową oliwy i skrop sokiem z cytryny.

Step 4

Wciśnij hojnie mieszankę ziołową na natłuszczoną stronę filetów z łososia, tworząc równą panierkę pokrywającą całą powierzchnię. Oliwa pomoże ziołom przylgnąć podczas gotowania.

Step 5

Posmaruj rozgrzaną powierzchnię do gotowania pozostałą oliwą. Połóż filety z łososia stroną z ziołową panierką do góry na grillu lub patelni, skórą do dołu. Gotuj bez ruszania przez 4-5 minut, aby uzyskać chrupką skórkę.

Step 6

Dopraw wierzch z ziołową panierką pozostałą solą i pieprzem. Używając szpatułki do ryb, ostrożnie odwróć łososia, dbając o to, aby ziołowa panierka pozostała nienaruszona.

Step 7

Gotuj stronę z ziołową panierką przez 3-4 minuty, aż zioła będą pachnące i lekko złociste, a łosoś osiągnie temperaturę wewnętrzną 63°C. Ryba powinna łatwo rozwarstwiać się widelcem, ale pozostać soczysta w środku.

Step 8

Zdejmij łososia z ognia i pozwól odpocząć przez 2 minuty przed podaniem. Ryba będzie się lekko gotować podczas tego okresu odpoczynku, zapewniając idealnie soczyste, delikatne rezultaty z aromatyczną ziołową panierką.