

Łosoś z grilla w ziołowej panierce z nutą śródziemnomorską

Łosoś bogaty w kwasy omega-3, pokryty świeżymi ziołami i czosnkiem, to posiłek przyjazny dla poziomu cukru we krwi, który wspiera zdrowie serca i zapewnia stabilną energię bez skoków glukozy.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 8 min

Razem: 18 min

Porcje: 4

GL 0.4 / GI 26

Składniki

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact świeża bazylia, posiekana

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar świeża natka pietruszki, posiekana

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism czosnek, drobno posiekany

Acidic component helps lower glycemic response of meals świeży sok z cytryny

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact filety z dzikiego łososa, po 140 g każdy

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption świeżo mielony czarny pieprz

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar zielone oliwki, posiekane

logifoodcoach.com/recipes/losos-z-grilla-w-ziolowej-panierce-z-nuta-sroziemnomorska

For garnish, minimal carbohydrate content cienkie plastry cytryny

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats spray do smażenia

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej grill do wysokiej temperatury (około 230-260°C). Jeśli używasz grilla gazowego, ustaw wszystkie palniki na maksimum i zamknij pokrywę na 10 minut. W przypadku grilla węglowego poczekaj, aż węgle pokryją się białym popiołem i będą żarzyć się na czerwono. Lekko spryskaj ruszty grilla sprayem do smażenia z dala od źródła ciepła, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Podczas gdy grill się rozgrzewa, przygotuj mieszankę ziołową, łącząc posiekaną bazylię, natkę pietruszki, drobno posiekany czosnek i sok z cytryny w małej misce. Dobrze wymieszaj, aby stworzyć gęstą pastę, która przylgnie do łososia. Ta świeża ziołowa panierka dodaje niesamowitego smaku bez żadnych węglowodanów ani wpływu na poziom cukru.

Step 3

Dokładnie osusz filety łososia papierowymi ręcznikami, a następnie lekko spryskaj obie strony sprayem do smażenia. Hojnie przypraw stronę z mięsem świeżo mielonym czarnym pieprzem. Podziel mieszankę ziołowo-czosnkową na cztery równe części i mocno przyciśnij na wierzch każdego fileta, tworząc grubą panierkę, która pięknie się skarmelizuje na grillu.

Step 4

Położ filety łososia stroną z ziołami bezpośrednio na gorących rusztach grilla. Zamknij pokrywę i smaż przez 3-4 minuty bez przesuwania — zobaczysz, jak brzegi zaczynają robić się nieprzezroczyste i białe. To początkowe przypieczenie tworzy smaczną skórkę, zachowując wilgotne wnętrze.

Step 5

Ostrożnie odwróć filety łososia szeroką łopatką i przenieś je na kawałek folii aluminiowej na grillu. Przesuń do chłodniejszej strefy grilla lub zmniejsz temperaturę do średniej. Kontynuuj smażenie przez kolejne 3-4 minuty, aż łosoś osiągnie temperaturę wewnętrzną 63°C i łatwo się rozwałkował widelcem, ale pozostanie lekko przezroczysty w samym środku dla optymalnej tekstury.

Step 6

Zdejmij łososa z grilla i przełóż na podgrzane talerze. Posyp każdy filet posiekanymi zielonymi oliwkami i udekoruj cienkim plasterkiem cytryny. Podawaj natychmiast z warzywami niskoskrobiowymi lub dużą sałatą z mieszanych liści, aby stworzyć kompletny posiłek przyjazny dla poziomu cukru, który zapewni długotrwałą energię bez skoków glukozy.