

# Łosoś w glazurze miso z pieczonym pak choi

Łosoś w glazurze miso z pieczonym pak choi z jednej blachy — naturalnie o niskim IG, bogaty w kwasy omega-3 i białko dla stabilnego poziomu cukru we krwi i długotrwałego uczucia sytości.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 18 min

Razem: 28 min

Porcje: 2

GL 3.1 / GI 32

## Składniki

**Skin-on, approximately 150 g each. Rich in omega-3 fatty acids that support insulin sensitivity.** Filet z łososia

**Fermented soybean paste. Low GI; fermentation may benefit gut microbiome and metabolic health.** Biała pasta miso

**Use tamari for gluten-free option, or substitute regular soy sauce. Negligible carbohydrate content.** Tamari

**Toasted sesame oil preferred for deeper flavour. Healthy fat with no glycemic impact.** Olej sezamowy

**Freshly grated. Gingerols may help improve insulin sensitivity and reduce fasting blood sugar.** Imbir

**2-3 small heads, halved lengthwise. Very low GI cruciferous vegetable high in fibre, vitamins A and K.** Pak choi

**Or light olive oil. A neutral high-heat oil; fat slows glucose absorption when eaten with carbohydrates.** Olej słonecznikowy

---

**White or mixed. Provide healthy fats, fibre, and lignans that may support blood sugar regulation.** Sezam

## Instrukcje

---

### Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200 °C z termoobiegiem. Wyłóż dużą blachę papierem do pieczenia i odłóż na bok.

### Step 2

W małej miseczce połącz białą pastę miso, tamari, olej sezamowy i świeżo starty imbir. Wymieszaj trzepaczką, aż powstanie gładka, gęsta glazura bez grudek.

### Step 3

Osusz filety z łososia dokładnie ze wszystkich stron ręcznikiem papierowym — to kluczowy krok, dzięki któremu glazura przylgnie do ryby i ładnie się skarmelizuje, zamiast odparować.

### Step 4

Ułóż filety z łososia skórą do dołu na przygotowanej blaszce. Nałóż połowę glazury miso na wierzch każdego fileta i rozprowadź ją równomiernie grzbietem łyżki, pokrywając górę i boki.

### Step 5

Wokół łososia rozłóż przekrojone na pół bok choy stroną ciętą do góry, zostawiając trochę przestrzeni między kawałkami, żeby powietrze mogło swobodnie krążyć. Skrop bok choy olejem i dopraw lekko szczyptą soli.

### Step 6

Piecz na środkowej półce piekarnika przez 15–18 minut. Łosoś jest gotowy, gdy glazura miso skarmelizuje się na złotobrązowo, lekko się pęcherzy, a mięsz łatwo oddziela się pod delikatnym naciskiem widelca. Łodygi bok choy powinny być miękkie, a brzegi liści lekko przypieczeni.

### Step 7

Wyjmij blachę z piekarnika i od razu posyp filety łososia sezamem, póki są jeszcze gorące — dzięki temu nasiona przylgną do powierzchni.

### Step 8

Podawaj natychmiast, układając najpierw bok choy na talerzu — zjedzenie warzyw bogatych w błonnik przed białkiem pomaga spowolnić wchłanianie glukozy. Jeśli chcesz bardziej sycący posiłek, podaj z niewielką porcją schłodzonego i odgrzanego ryżu basmati lub ryżu z kalafiora.