

Łosoś w glazurze balsamicznej z syropem klonowym

Bogaty w kwasy omega-3 łosoś z dokładnie wyważoną glazurą, która minimalizuje wpływ na poziom cukru we krwi, a jednocześnie daje intensywny, skarmelizowany smak w niecałe 30 minut.

Przygotowanie: 8 min

Gotowanie: 22 min

Razem: 30 min

Porcje: 6

GL 6.9 / GI 38

Składniki

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid syrop klonowy

ząbek czosnku, posiekany

Acidity helps slow glucose absorption ocet balsamiczny

High in omega-3 fatty acids and protein filety z łososia ze skórą

sól koszerne

świeżo mielony czarny pieprz

świeża mięta lub natka pietruszki do dekoracji

Instrukcje

Step 1

Ustaw ruszt piekarnika na środku i rozgrzej do 230°C. Wyłóż blachę do pieczenia papierem do pieczenia lub lekko posmaruj sprayem do pieczenia, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Połącz 4 łyżeczki syropu klonowego, posiekany czosnek i ocet balsamiczny w małym rondelku. Podgrzewaj na małym ogniu przez 2-3 minuty, od czasu do czasu mieszając, aż mieszanka będzie gorąca i aromatyczna, ale nie wrze. To delikatne podgrzewanie łączy smaki, podczas gdy kwasowość octu pomaga złagodzić wpływ glikemiczny syropu klonowego. Natychmiast zdejmij z ognia.

Step 3

Przelej połowę ciepłej glazury do oddzielnej małej miseczki do polewania podczas pieczenia. Zachowaj pozostałą połowę w rondelku, przykrywając ją, aby utrzymać temperaturę do podania.

Step 4

Osusz filety z łososia dokładnie ręcznikami papierowymi, aby zapewnić odpowiednie zrumienienie. Ułóż je skórą w dół na przygotowanej blasze, rozmieszczając równomiernie. Posmaruj wierzch obficie glazurą do polewania za pomocą pędzelka, zapewniając równomierne pokrycie.

Step 5

Piecz łososia przez 10 minut, następnie wyjmij z piekarnika i ponownie polej glazurą z miseczki, używając czystego pędzelka. Włóż z powrotem do piekarnika i kontynuuj pieczenie przez kolejne 5 minut.

Step 6

Sprawdź gotowość łososia, delikatnie naciskając najgrubszą część widelcem - powinien się łatwo rozwarstwiać i osiągnąć temperaturę wewnętrzną 63°C. W razie potrzeby polej jeszcze raz i piecz dodatkowe 3-5 minut, aż będzie właśnie upieczony. Całkowity czas pieczenia wyniesie 18-22 minuty w zależności od grubości fileta. Unikaj przepieczenia, aby zachować wilgotność i zawartość omega-3.

Step 7

Przenieś filety z łososia na indywidualne talerze za pomocą szerokiej łopatki. Dopraw lekko solą koszoną i świeżo mielonym czarnym pieprzem. Polej każdy filet około 1 łyżeczką odłożonej ciepłej glazury z rondelka, udekoruj świeżymi listkami mięty lub natki pietruszki i podawaj natychmiast z warzywami niskoskrobiowymi, takimi jak pieczony brokuł, szparagi lub duża sałata z mieszanych liści.