

Łosoś glazurowany miso o niskim indeksie glikemicznym z pieczoną brokułem

Przyjazna dla poziomu cukru we krwi potrawka z łososiem bogatym w kwasy omega-3, brokułem bogatym w błonnik i aromatyczną glazurą umami, która nie spowoduje wzrostu poziomu glukozy.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 30 min

Porcje: 4

GL 1.5 / GI 16

Składniki

Wild-caught preferred for higher omega-3 content filety łososa ze skórą

High fiber, low GI vegetable rich in chromium brokuł, podzielony na różyczki

From half a lemon; adds flavor without sugar świeży sok z cytryny

Provides prebiotic fiber for gut health zielona cebulka, pokrojona

Use tamari for gluten-free; minimal carbs sos sojowy o niskiej zawartości sodu

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 180°C (350°F) i ustaw ruszt na środku. Wyłóż dużą blaszkę do pieczenia papierem pergaminowym, aby ułatwić czyszczenie.

Step 2

W małej misce wymieszaj razem pastę miso, sos sojowy o niskiej zawartości sodu (upewnij się, że bez dodanego cukru), posiekany czosnek i 1 łyżkę oliwy z oliwek, aż do uzyskania gładkiej i dobrze połączonej glazury miso. Odłóż glazurę na bok.

Step 3

Osusz filety łososia papierowym ręcznikiem i umieść je skórą w dół na przygotowanej blasze, rozmieszczając je w odległości co najmniej 3 cm od siebie, aby zapewnić prawidłową cyrkulację ciepła.

Step 4

Splucz różyczki brokuła zimną wodą i wstrząśnij nadmierną wilgocią, pozostawiając je lekko wilgotne. Ułóż różyczki wokół fileta łososia, wypełniając wszystkie puste miejsca na blasze.

Step 5

Polej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek na brokuł, a następnie równomiernie polej świeżym sokiem z cytryny zarówno łososia, jak i brokuł. Pokrój pozostałą połowę cytryny na ćwiartki i umieść kliny między warzywami, aby uzyskać dodatkowy smak cytrusowy podczas pieczenia.

Step 6

Posyp połowę pokrojonej zielonej cebuli na całą blaszkę i dopraw wszystko świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku.

Step 7

Umieść blaszkę w rozgrzanym piekarniku i piecz przez 14 minut, aż brokuł zacznie nabierać złotych krawędzi, a łosoś będzie prawie ugotowany.

Step 8

Wyjmij blaszkę z pieca i obficie posmaruj glazurą miso filety łososia. Polej pozostałą glazurę na brokuł. Wróć do pieca na dodatkowe 4-6 minut, aż łosoś łatwo się łuszczy widelcem i osiągnie wewnętrzną temperaturę 145°F (63°C).

Step 9

Wyjmij z pieca i natychmiast posyp pozostałą świeżą zieloną cebulą. Podawaj gorące z pieczonymi klinem cytryny do wyciśnięcia na wierzch. Dla najlepszej kontroli glikemii zjedz najpierw brokuł, a następnie łososia.