

Miska Mocy z Łososiem i Brązowym Ryżem o Niskim IG

Posiłek bogaty w składniki odżywcze łączący łosoś bogaty w kwasy omega-3 z włóknistym brązowym ryżem i edamame, zapewniający trwałą energię i stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 40 min

Porcje: 4

GL 8.3 / GI 28

Składniki

brązowy ryż basmati

mrożone edamame (ziarna sojowe), rozmrożone

filety łososia bez skóry

ogórek, pokrojony w kostkę

cebulka zielona, pokrojona w plastry

świeży koriander, grubo posiekany

limonka, zest i sok

czerwona chili, pokrojona w kostkę i pozbawiona nasion

sos sojowy o niskiej zawartości sodu

Instrukcje

Step 1

Dokładnie spłucz brązowy ryż basmati pod zimną wodą, aż woda będzie przezroczysta. Usuwa to nadmiar skrobi i pomaga osiągnąć puszystą teksturę.

Step 2

Gotuj ryż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu w średniej garnuszku z odpowiednią ilością wody. Ustaw minutnik na 3 minuty przed całkowitym ugotowaniem ryżu.

Step 3

Gdy minutnik się włączy, dodaj rozmrożone edamame bezpośrednio do garnka z ryżem i kontynuuj gotowanie przez ostatnie 3 minuty. Zapewnia to, że oba składniki są idealnie miękkie.

Step 4

Podczas gotowania ryżu umieść filety łososia na talerzu bezpiecznym do mikrofalówki. Przykryj luźno i gotuj w mikrofalówce na pełnej mocy przez 3 minuty, lub aż ryba będzie się łatwo łuszczyć i osiągnie wewnętrzną temperaturę 63°C (145°F). Alternatywnie możesz smażyć lub piec łososia, jeśli wolisz.

Step 5

Odcedź mieszankę ryżu i edamame w sitku o drobnych oczkach, a następnie spłucz pod zimną bieżącą wodą, aby zatrzymać proces gotowania i szybko schłodzić. Wstrząśnij, aby usunąć nadmiar wody i przenieś do dużej miski do mieszania.

Step 6

Pozwól gotowanemu łososiowi ostygnąć przez 2-3 minuty, a następnie użyj widelca, aby delikatnie usunąć skórę i rozłupać rybę na kawałki wielkości kęsa.

Step 7

Dodaj pokrojony w kostkę ogórek, pokrojone w plastry cebulkę zieloną, posiekany koriander i rozłupany łosoś do miski z ryżem i edamame. Delikatnie wymieszaj wszystko razem, używając dużej łyżki, uważając, aby nie rozbić zbyt dużo łososia.

Step 8

W małej misce wymieszaj zest limonki, sok z limonki, pokrojone w kostkę chili i sos sojowy o niskiej zawartości sodu, aż będzie dobrze połączone. Spróbuj i dostosuj przyprawy, jeśli to konieczne.

Step 9

Polej żywą sałatkę sosem i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie pokryć. Podawaj natychmiast w temperaturze pokojowej lub przechowuj w lodówce przez do 2 godzin, aby uzyskać chłodną wersję. To danie doskonale nadaje się również do przygotowania posiłków na następny dzień.