

Salmão Assado Mediterrâneo com Funcho e Tomates Cereja

Salmão rico em ômega-3 e saudável para o coração, aninhado com funcho caramelizado e tomates cereja que explodem, cria uma refeição mediterrânea perfeitamente equilibrada e com baixo índice glicêmico.

Preparação: 20 min

Cozedura: 25 min

Total: 45 min

Porções: 2

GL 3.6 / GI 17

Ingredientes

Low GI vegetable, high in fiber bulbos de funcho médios, aparados

Negligible glycemic impact salsa fresca de folha lisa, picada

Very low GI, adds brightness limão fresco, raspa e suco

Low GI (38), rich in lycopene tomates cereja

Zero GI, healthy monounsaturated fats azeite de oliva extra virgem

Zero GI, high in omega-3 fatty acids filés de salmão selvagem, com pele

Optional, zero GI, adds healthy fats azeitonas pretas sem sementes

Instruções

Step 1

Pré-aqueça o forno a 180°C (350°F/Marca de Gás 4). Remova as frondas plumosas dos bulbos de funcho e reserve-as para enfeite. Corte cada bulbo de funcho ao meio no sentido do comprimento, depois corte cada metade em três cunhas iguais, mantendo o núcleo intacto para que as cunhas se mantenham juntas.

Step 2

Leve uma panela grande de água salgada para fervura. Adicione as cunhas de funcho e cozinhe por 10 minutos até ficarem macias mas ainda mantenham sua forma. Escorra bem em uma peneira e deixe a água em excesso evaporar por um minuto.

Step 3

Enquanto o funcho escorre, pique finamente as frondas de funcho reservadas e combine-as em uma pequena tigela com a salsa picada e a raspa de limão fresco ralada. Reserve esta mistura de ervas para terminar o prato.

Step 4

Arrume as cunhas de funcho drenadas em uma única camada em um prato de assar raso. Espalhe os tomates cereja ao redor e entre as peças de funcho. Regue tudo com o azeite de oliva e tempere com uma pitada de sal marinho e pimenta-do-reino moída na hora. Coloque no forno pré-aquecido e asse por 10 minutos.

Step 5

Remova o prato de assar do forno e aninhe os filés de salmão com a pele para baixo entre os vegetais assados, criando espaço movendo gentilmente o funcho e os tomates para o lado. Espreme o suco de limão fresco sobre o salmão e os vegetais.

Step 6

Retorne o prato ao forno e asse por mais 15 minutos, ou até que o salmão esteja bem cozido e se desfaça facilmente com um garfo. A temperatura interna deve atingir 63°C. Os tomates devem estar com bolhas e estourando.

Step 7

Remova do forno e imediatamente espalhe a mistura de erva e raspa de limão reservada por cima. Adicione as azeitonas pretas se usar. Deixe descansar por 2-3 minutos antes de servir para permitir que os sabores se misturem e o peixe termine de cozinhar com o calor residual.