

Salmão grelhado com crosta de ervas e pimenta-limão

Salmão grelhado perfeitamente com ervas aromáticas fornece ômega-3 e proteína sem elevar o açúcar no sangue—ideal para o controle equilibrado da glicose.

Preparação: 8 min

Cozedura: 12 min

Total: 20 min

Porções: 2

GL 0.0 / GI 0

Ingredientes

wild-caught preferred filés de salmão com pele

sal marinho

pimenta-do-reino moída na hora

spray de azeite de oliva

Instruções

Step 1

Preaqueça sua grelha externa em fogo médio (aproximadamente 190°C) ou coloque uma frigideira de ferro fundido em fogo médio no fogão. Deixe a superfície de cozimento aquecer por 3-4 minutos até ficar uniformemente quente.

Step 2

Em uma tigela pequena, combine o endro picado, a salsinha, a raspa de limão, metade do logifoodcoach.com/recipes/salmao-grelhado-com-crosta-de-ervas-e-pimenta-limao sal e metade da pimenta-do-reino. Misture bem para criar a mistura de crosta de ervas.

Step 3

Seque completamente os filés de salmão com papel toalha para garantir uma boa selagem e evitar que grudem. Pincele o lado de cima de cada filé com metade do azeite e regue com suco de limão.

Step 4

Pressione a mistura de ervas generosamente sobre o lado oleado dos filés de salmão, criando uma crosta uniforme que cubra toda a superfície. O óleo ajudará as ervas a aderirem durante o cozimento.

Step 5

Pincele a superfície de cozimento preaquecida com o azeite restante. Coloque os filés de salmão com o lado da crosta de ervas para cima na grelha ou frigideira, com a pele para baixo. Cozinhe sem mexer por 4-5 minutos para desenvolver uma pele crocante.

Step 6

Tempere o topo com crosta de ervas com o sal e pimenta restantes. Usando uma espátula de peixe, vire cuidadosamente o salmão, tomando cuidado para manter a crosta de ervas intacta.

Step 7

Cozinhe o lado com crosta de ervas por 3-4 minutos até que as ervas fiquem aromáticas e levemente douradas, e o salmão atinja uma temperatura interna de 63°C. O peixe deve se desfazer facilmente com um garfo, mas permanecer úmido no centro.

Step 8

Retire o salmão do fogo e deixe descansar por 2 minutos antes de servir. O peixe continuará cozinhando levemente durante este período de descanso, garantindo resultados perfeitamente úmidos e macios com uma crosta de ervas saborosa.