

Salmão grelhado com crosta de ervas e sabores mediterrâneos

Salmão rico em ômega-3 coberto com ervas frescas e alho cria uma refeição amiga do açúcar no sangue que apoia a saúde cardíaca e energia sustentada sem picos de glicose.

Preparação: 10 min

Cozedura: 8 min

Total: 18 min

Porções: 4

GL 0.4 / GI 26

Ingredientes

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact manjericão fresco, picado

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar salsa fresca, picada

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism alho, picado

Acidic component helps lower glycemic response of meals suco de limão fresco

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact filés de salmão selvagem, 140 g cada

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption pimenta-do-reino moída na hora

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar azeitonas verdes, picadas

For garnish, minimal carbohydrate content fatias finas de limão fresco

logifoodcoach.com/recipes/salmaa-grelhado-com-crosta-de-ervas-e-sabores-mediterraneos

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats spray de cozinha

Instruções

Step 1

Preaqueça sua grelha em fogo alto (cerca de 230-260°C). Se usar uma grelha a gás, ligue todas as bocas no máximo e feche a tampa por 10 minutos. Para carvão, aguarde até que as brasas estejam cobertas com cinza branca e brilhando em vermelho. Borrife levemente as grades da grelha com spray de cozinha longe da fonte de calor para evitar que grude.

Step 2

Enquanto a grelha aquece, prepare a mistura de ervas combinando o manjericão picado, salsa, alho picado e suco de limão em uma tigela pequena. Misture bem para criar uma pasta grossa que irá aderir ao salmão. Esta crosta de ervas frescas adiciona sabor incrível sem nenhum carboidrato ou impacto no açúcar no sangue.

Step 3

Seque completamente os filés de salmão com papel toalha, depois borrife levemente ambos os lados com spray de cozinha. Tempere o lado da carne generosamente com pimenta-do-reino moída na hora. Divida a mistura de ervas e alho em quatro porções iguais e pressione firmemente sobre o topo de cada filé, criando uma crosta grossa que caramelizará lindamente na grelha.

Step 4

Coloque os filés de salmão com o lado das ervas para baixo diretamente sobre as grades quentes da grelha. Feche a tampa e cozinhe por 3-4 minutos sem movê-los—você verá as bordas começarem a ficar opacas e brancas. Esta selagem inicial cria uma crosta saborosa enquanto mantém o interior úmido.

Step 5

Vire cuidadosamente os filés de salmão usando uma espátula larga e transfira-os para um pedaço de papel alumínio na grelha. Mova para uma zona mais fria da grelha ou reduza o fogo para médio. Continue cozinhando por mais 3-4 minutos até que o salmão atinja uma temperatura interna de 63°C e desfie facilmente com um garfo, mas permaneça levemente translúcido no centro para textura ideal.

logifoodcoach.com/recipes/salmaa-grelhado-com-crosta-de-ervas-e-sabores-mediterraneos

Step 6

Retire o salmão da grelha e transfira para pratos de servir aquecidos. Cubra cada filé com azeitonas verdes picadas e uma fatia fina de limão para decorar. Sirva imediatamente acompanhado de vegetais sem amido ou uma grande salada verde mista para criar uma refeição completa amiga do açúcar no sangue que fornece energia sustentada sem picos de glicose.