

Salmão glaceado com vinagre balsâmico e xarope de bordo reduzido

Salmão rico em ômega-3 com um glaceado cuidadosamente equilibrado que minimiza o impacto na glicemia enquanto entrega sabor intenso e caramelizado em menos de 30 minutos.

Preparação: 8 min

Cozedura: 22 min

Total: 30 min

Porções: 6

GL 6.9 / GI 38

Ingredientes

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid xarope de bordo

dente de alho picado

Acidity helps slow glucose absorption vinagre balsâmico

High in omega-3 fatty acids and protein filés de salmão com pele

sal grosso

pimenta-do-reino moída na hora

hortelã fresca ou salsinha para decorar

Instruções

Step 1

Posicione a grade do forno no centro e preaqueça a 230°C. Forre uma assadeira com borda com papel manteiga ou unte levemente com spray de cozinha para evitar que grude.

Step 2

Misture 4 colheres de chá de xarope de bordo, alho picado e vinagre balsâmico em uma panelinha. Aqueça em fogo baixo por 2-3 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a mistura esteja quente e aromática, mas sem ferver. Este aquecimento suave une os sabores enquanto a acidez do vinagre ajuda a moderar o impacto glicêmico do xarope de bordo. Retire do fogo imediatamente.

Step 3

Despeje metade do glaceado quente em uma tigela pequena separada para pincelar durante o cozimento. Reserve a metade restante na panela, mantendo-a coberta para manter a temperatura para servir.

Step 4

Seque completamente os filés de salmão com papel toalha para garantir um bom dourado. Arrume com a pele para baixo na assadeira preparada, espaçando-os uniformemente. Pincele as partes de cima generosamente com o glaceado usando um pincel de cozinha, garantindo cobertura uniforme.

Step 5

Asse o salmão por 10 minutos, depois retire do forno e pincele novamente com o glaceado da tigela usando um pincel limpo. Retorne ao forno e continue assando por mais 5 minutos.

Step 6

Verifique o ponto do salmão pressionando suavemente a parte mais grossa com um garfo - deve desmanchar facilmente e atingir uma temperatura interna de 63°C. Se necessário, pincele mais uma vez e asse por mais 3-5 minutos até estar cozido. O tempo total de cozimento será de 18-22 minutos dependendo da espessura do filé. Evite cozinhar demais para manter a umidade e o conteúdo de ômega-3.

Step 7

Transfira os filés de salmão para pratos individuais usando uma espátula larga. Tempere levemente com sal grosso e pimenta-do-reino moída na hora. Regue cada filé com aproximadamente 1 colher de chá do glaceado quente reservado da panela, decore com folhas de hortelã fresca ou salsinha e sirva imediatamente acompanhado de vegetais não amiláceos como brócolis assado, aspargos ou uma grande salada verde mista.