

Salmão Glazurado com Missô Low-GI e Brócolis Assado

Assadeira de salmão amigo do açúcar no sangue com peixe rico em ômega-3, brócolis cheio de fibras e um glaceado umami saboroso que não vai causar picos de glicose.

Preparação: 10 min

Cozedura: 20 min

Total: 30 min

Porções: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredientes

Wild-caught preferred for higher omega-3 content filés de salmão com pele

High fiber, low GI vegetable rich in chromium brócolis, dividido em floretes

From half a lemon; adds flavor without sugar suco de limão fresco

Provides prebiotic fiber for gut health cebolinha, fatiada

Use tamari for gluten-free; minimal carbs molho de soja com baixo teor de sódio

Instruções

Step 1

Pré-aqueça seu forno a 180°C (350°F) e posicione a grade no centro. Forre uma assadeira grande com papel manteiga para limpeza fácil.

logifoodcoach.com/recipes/salmaa-glazurado-com-misso-low-gi-e-brocolis-assado

Step 2

Em uma tigela pequena, misture a pasta de missô, molho de soja com baixo teor de sódio (certifique-se de que não há açúcar adicionado), alho picado e 1 colher de sopa de azeite até ficar liso e bem combinado. Reserve o glaceado de missô.

Step 3

Seque completamente os filés de salmão com papel toalha e coloque-os com a pele para baixo na assadeira preparada, espaçando-os pelo menos 7,5 cm de distância para permitir circulação adequada de calor.

Step 4

Enxágue os floretes de brócolis em água fria e remova o excesso de umidade, deixando-os ligeiramente úmidos. Arrume os floretes ao redor dos filés de salmão, preenchendo todos os espaços vazios na assadeira.

Step 5

Regue o brócolis com a 1 colher de sopa restante de azeite, depois regue o suco de limão fresco uniformemente sobre o salmão e o brócolis. Corte a metade de limão restante em quartos e coloque as fatias entre os vegetais para sabor cítrico extra durante o assado.

Step 6

Espalhe metade da cebolinha fatiada sobre toda a assadeira e tempere tudo com pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Step 7

Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse por 14 minutos até o brócolis começar a desenvolver bordas douradas e o salmão estar quase cozido.

Step 8

Retire a assadeira do forno e pincele o glaceado de missô generosamente sobre os filés de salmão. Regue qualquer glaceado restante sobre o brócolis. Retorne ao forno por mais 4-6 minutos até o salmão desfazer facilmente com um garfo e atingir uma temperatura interna de 145°F (63°C).

Step 9

Retire do forno e decore imediatamente com a cebolinha fresca restante. Sirva quente com as fatias de limão assado para espremer por cima. Para melhor controle glicêmico, coma o brócolis primeiro, depois o salmão.