

Medelhavs bakad lax med fänkål och körsbärstomater

Hjärtesund omega-3-rik lax tillsammans med karamelliserad fänkål och spruckna körsbärstomater skapar en perfekt balanserad låglycemisk medelhavsmåltid.

Förberedelse: 20 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 45 min

Portioner: 2

GL 3.6 / GI 17

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber medelstora fänkålskolor, rensade

Negligible glycemic impact färsk plattbladad persilja, hackad

Very low GI, adds brightness färsk citron, zest och juice

Low GI (38), rich in lycopene körsbärstomater

Zero GI, healthy monounsaturated fats extra virgin olivolja

Zero GI, high in omega-3 fatty acids vildinfångade laxfiléer, med skinn

Optional, zero GI, adds healthy fats urkärnlade svarta oliver

Instruktioner

Step 1

Värm upp ugnen till 180°C (350°F/gasmarkering 4). Ta bort de fjäderaktiga fronderna från fänkålskulorna och lägg dem åt sidan för garnering. Skiva varje fänkålskula på längden i två halvor, sedan skär varje halva i tre lika stora kilar, behåll kärnan intakt så kilarna håller ihop.

Step 2

Få en stor gryta med saltat vatten att koka upp. Lägg till fänkålskilarna och förkoka i 10 minuter tills de är mjuka men fortfarande håller sin form. Sila grundligt i en sil och låt överflödigt vatten försvinna i en minut.

Step 3

Medan fänkålen siler, finhacka de reserverade fänkålsfronderna och blanda dem i en liten skål med den hackade persiljan och nyrivet citronzest. Lägg denna örtkombination åt sidan för att avsluta rätten.

Step 4

Arrangera de silda fänkålskilarna i ett enda lager i en grund bakplåt. Strö körsbärstomaterna omkring och mellan fänkålsbitarna. Ringla allt med olivolja och krydda med en nypa havsalt och nymalen svart peppar. Lägg i den förvärmda ugnen och rosta i 10 minuter.

Step 5

Ta ut bakplåten från ugnen och placera laxfiléerna med skinnet nedåt bland de rostade grönsakerna, skapa plats genom att försiktigt flytta fänkål och tomater åt sidan. Pressa färsk citronjuice över laxen och grönsakerna.

Step 6

Lägg tillbaka rätten i ugnen och baka i ytterligare 15 minuter, eller tills laxen är precis genomkokt och flagar lätt med en gaffel. Den interna temperaturen bör nå 63°C. Tomaterna bör vara blåsiga och spruckna.

Step 7

Ta ut från ugnen och strö omedelbar den reserverade örtkombinationen och citronzesten över toppen. Lägg till de svarta oliverna om du använder dem. Låt vila i 2-3 minuter innan servering för att låta smakerna smälta samman och fisken att slutföra tillagningen med restvärmev.