

Ugnsbakad lax med ingefära-limemarinering för stabilt blodsocker

Proteinrik lax med en blodsockervänlig ingefära-limemarinering och färska bär skapar en näringsrik måltid perfekt för diabetesvänlig mat och stabila glukosnivåer.

Förberedelse: 70 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 90 min

Portioner: 2

GL 9.9 / GI 33

Ingredienser

No added sugar; used in moderation for marinade osötad ananasjuice

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity vitlöksklyftor, finhackade

Choose tamari for gluten-free option sojasås med låg salthalt

May help improve insulin response mald ingefära

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control laxfiléer, utan skinn

Healthy fats slow glucose absorption sesamolja

To taste; enhances nutrient absorption nymald svartpeppar

Use in moderation; provides fiber and enzymes färska bär, tärnade (blåbär, jordgubbar)

Instruktioner

Step 1

Blanda färsk limejuice, eventuell ananasjuice (om du använder), finhackad vitlök, sojasås med låg salthalt eller kokosamino och riven färsk ingefära i en liten skål. Vispa ihop tills ingredienserna är väl blandade och ingefäran är jämnt fördelad i marineringen. Limejuicen ger den primära syran för mörning samtidigt som den glykemiska påverkan hålls minimal.

Step 2

Lägg de två 100-grams laxfiléerna i en grund glas- eller keramikform. Häll den förberedda marineringen över fisken och se till att båda filéerna är jämnt täckta. Täck formen med plastfolie och ställ i kylan i 1 timme, vänd laxen var 20:e minut för att säkerställa jämn marinering. Ingefäraföreningarna börjar tränga in i fisken och tillför smak och potentiella insulinkänslighetsfördelar.

Step 3

Värm ugnen till 190°C. Medan ugnen värms, förbered två stora fyrkanter av aluminiumfolie (cirka 30x30 cm vardera) genom att lätt spraya dem med matolja för att förhindra fastbränning. Detta skapar en ångande miljö som håller laxen saftig utan tillsatta fetter.

Step 4

Ta upp laxen ur marineringen och lägg varje 100-grams filé på en förberedd foliebit. Spara 2 matskedar av marineringen för att ringla över. Ringla varje bit med hälften av den rostade sesamoljan (cirka 1/2 tesked per filé) och krydda med nymald svartpeppar efter smak. Sesamoljan tillför nyttiga fetter som hjälper till att bromsa glukosupptaget från den lilla mängden bär.

Step 5

Vik aluminiumfolien runt varje laxfilé och skapa ett förseglat paket genom att vika ihop kanterna tätt. Lämna en liten luftficka ovanför fisken för att låta ångan cirkulera. Den här ångmetoden håller fisken saftig samtidigt som smakerna koncentreras utan att kräva ytterligare fetter eller oljor.

Step 6

Lägg foliepaketen på en plåt och grädda i den förvärmda ugnen i totalt 18-20 minuter, vänd försiktigt paketen halvvägs genom tillagningen (efter 9-10 minuter). Laxen är klar när den når en innetemperatur på 63°C och faller lätt isär med en gaffel samtidigt som den ser ogenomskinlig ut hela vägen igenom. Undvik att tillaga för länge för att behålla omega-3-fettsyrorna.

Step 7

Medan laxen gräddas, förbered bärtoppingen genom att försiktigt blanda de färska blåbären och tärnade jordgubbarna i en liten skål. Dessa bär med lågt GI (GI 25-40) ger antioxidanter och fiber utan att höja blodsockret.

Step 8

Öppna försiktigt foliepaketen (se upp för het ånga), flytta varje laxfilé till en uppvärmd tallrik och ösa eventuell ackumulerad saft över toppen. Toppa varje portion med hälften av bärblandningen (cirka 1/3 kopp per portion) och garnera med färsk hackad koriander. Servera omedelbart med 1-2 koppar icke-stärkelsehaltiga grönsaker som ångad pak choi, stekt spenat eller blomkålsris för optimal blodsockerkontroll. För bästa resultat, ät dina grönsaker först, sedan laxen och bären.