

Grillad lax med örtkrusta och citronpeppar

Perfekt grillad lax med aromatiska örter ger omega-3 och protein utan att höja blodsockret—idealisk för balanserad glukoskontroll.

Förberedelse: 8 min

Tillagning: 12 min

Totalt: 20 min

Portioner: 2

GL 0.0 / GI 0

Ingredienser

wild-caught preferred laxfiléer, med skinn

havssalt

nymald svartpeppar

olivolja matlagingspray

Instruktioner

Step 1

Förvärm din utegrill till medelvärme (cirka 190°C) eller placera en gjutjärnsgrillpanna på medelvärme på din spis. Låt ytan värmas upp i 3-4 minuter tills den är jämnt varm.

Step 2

I en liten skål, blanda den hackade dillen, persiljan, citronskal, hälften av saltet och hälften av svartpepparn. Blanda väl för att skapa örtblandningen.

Step 3

Torka laxfiléerna helt torra med hushållspapper för att säkerställa ordentlig stekyta och förhindra att de fastnar. Pensla ovansidan av varje filé med hälften av olivoljan och ringla över citronsaft.

Step 4

Tryck örtblandningen generöst på den oljade sidan av laxfiléerna och skapa en jämn krusta som täcker hela ytan. Oljan hjälper örterna att fästa under tillagningen.

Step 5

Pensla den förvärmade ytan med resterande olivolja. Lägg laxfiléerna med örtkrustan uppåt på grillen eller i pannan, skinnsidan nedåt. Tillaga ostört i 4-5 minuter för att få ett krispigt skinn.

Step 6

Krydda den örtkrustade ovansidan med resterande salt och peppar. Vänd försiktigt laxen med en fiskspatel och se till att örtkrustan hålls intakt.

Step 7

Tillaga den örtkrustade sidan i 3-4 minuter tills örterna är doftande och lätt gyllene, och laxen når en innertemperatur på 63°C. Fisken ska lätt falla isär med en gaffel men förbli saftig i mitten.

Step 8

Ta bort laxen från värmen och låt vila i 2 minuter innan servering. Fisken kommer att fortsätta tillagas något under denna vilotid, vilket säkerställer perfekt saftig, mör lax med en smakrik örtkrusta.