

Örtpanerad grillad lax med färsk avokado-tomatsalsa

Perfekt kryddad lax toppad med färgstark avokadosalsa ger omega-3 och nyttiga fetter som hjälper till att stabilisera blodsockret i timmar.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 12 min

Totalt: 22 min

Portioner: 2

GL 1.8 / GI 25

Ingredienser

Wild-caught preferred for higher omega-3 content laxfiléer, 115-170 g vardera

Extra virgin olive oil provides heart-healthy monounsaturated fats olivolja till laxen

May help improve insulin sensitivity vitlöksklyfta, finhackad

Adds flavor without carbohydrates chilipulver

Contains compounds that may support blood sugar regulation mald spiskummin

Concentrated flavor without added sugars lökpulver

Enhances nutrient absorption svartpeppar

Use sea salt or Himalayan pink salt salt till laxen

Rich in fiber and monounsaturated fats that slow glucose absorption mogen avokado, urkärnad och tärnad

logifoodcoach.com/recipes/ortpanerad-grillad-lax-med-farsk-avokado-tomatsalsa

Low glycemic vegetable rich in lycopene tomat, tärnad

Contains chromium which may help regulate blood sugar lök, finhackad

Fresh herb with antioxidant properties färsk koriander, finhackad

Healthy fat that reduces glycemic impact olivolja till salsan

Vitamin C-rich with zero glycemic impact färsk limejuice

Season to taste salt och peppar till salsan

Instruktioner

Step 1

I en liten skål, blanda 2 matskedar olivolja med finhackad vitlök, chilipulver, spiskummin, lökpulver, svartpeppar och salt. Vispa ihop tills kryddorna är jämnt fördelade i oljan för att skapa en aromatisk marinad.

Step 2

Torka laxfiléerna helt torra med hushållspapper för att säkerställa ordentlig stekyta. Använd en penslingspinne eller fingrarna för att generöst täcka båda sidorna av varje laxfilé med den förberedda kryddblandningen, tryck försiktigt så att kryddorna fäster vid fisken.

Step 3

Medan laxen vilar med sin kryddning, förbered avokadosalsan. I en mellanstor skål, blanda den tärnade avokadon, hackad tomat, finhackad rödlök och finhackad koriander. Ringla över 1 matsked olivolja och 2 matskedar färsk limejuice, krydda sedan med salt och peppar efter smak.

Step 4

Vänd försiktigt ihop salsaingredienserna med en sked, var noga med att inte mosa avokadon – du vill behålla tydliga bitar för texturen. Täck skålen med plastfolie och ställ i kylen tills den ska serveras, så att smakerna kan smälta samman.

Step 5

Förvärm din grill eller en stor stekpanna med tjock botten (gjutjärn fungerar utmärkt) på medelhög värme i 3-4 minuter. Kokytan ska vara tillräckligt het så att en droppe vatten fräser omedelbart vid kontakt.

Step 6

Lägg de kryddade laxfiléerna med skinnsidan uppåt på grillen eller i pannan. Stek ostört i 5-6 minuter för att utveckla en gyllenbrun yta. Motstå lusten att flytta fisken – detta möjliggör ordentlig karamellisering och förhindrar att den fastnar.

Step 7

Vänd försiktigt laxfiléerna med en bred stekspade och stek i ytterligare 5-6 minuter på den andra sidan. Laxen är klar när den flagar lätt med en gaffel och når en innertemperatur på 63°C. Köttet ska vara ogenomskinligt genomgående med ett lätt genomskinligt centrum om du föredrar medium.

Step 8

Flytta den tillagade laxen till serveringstallrikar och toppa omedelbart varje filé med en generös portion av den färska avokadosalsan. Servera medan laxen är varm, så att den svala, krämiga salsan kontrasterar vackert mot den varma, kryddade fisken. För optimal blodsockerkontroll, servera med en sida av icke-stärkelserika grönsaker eller en blandad grönsallad.