

Grillad lax med örtkrusta och medelhavssmaker

Omega-3-rik lax toppad med färska örter och vitlök skapar en blodsockervänlig måltid som stödjer hjärthälsan och ger långvarig energi utan blodsockerspikar.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 8 min

Totalt: 18 min

Portioner: 4

GL 0.4 / GI 26

Ingredienser

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact färsk basilika, hackad

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar färsk persilja, hackad

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism vitlök, finhackad

Acidic component helps lower glycemic response of meals färsk citronsaft

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact vildlaxfiléer, 140 g vardera

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption krossad svartpeppar

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar gröna oliver, hackade

For garnish, minimal carbohydrate content färska citronskivor, tunna

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats matlagningsspray

logifoodcoach.com/recipes/grillad-lax-med-ortkrusta-och-medelhavssmaker

Instruktioner

Step 1

Förvärm grillen till hög värme (cirka 230-260°C). Om du använder en gasgrill, vrid alla brännare till max och stäng locket i 10 minuter. För kolgrill, vänta tills kolet är täckt med vit aska och glöder rött. Spraya grillgallret lätt med matlagningsspray när det är borta från värmekällan för att förhindra att maten fastnar.

Step 2

Medan grillen värms upp, förbered örtblandningen genom att blanda den hackade basilikan, persiljan, finhackad vitlök och citronsaft i en liten skål. Rör om väl för att skapa en grov pasta som kommer att fästa vid laxen. Denna färska örkrusta tillför otrolig smak utan några kolhydrater eller blodsockerpåverkan.

Step 3

Torka laxfiléerna helt torra med hushållspapper, spraya sedan båda sidorna lätt med matlagningsspray. Krydda kött delen generöst med krossad svartpeppar. Dela örtblandningen i fyra lika delar och tryck fast ordentligt på ovansidan av varje filé, så att du får en tjock krusta som kommer att karamellisera vackert på grillen.

Step 4

Lägg laxfiléerna med örtsidan nedåt direkt på de heta grillgallren. Stäng locket och grilla i 3-4 minuter utan att röra dem – du kommer att se kanterna börja bli ogenomskinliga och vita. Denna första stekning skapar en smakrik krusta samtidigt som insidan förblir saftig.

Step 5

Vänd försiktigt laxfiléerna med en bred stekspade och flytta dem till ett stycke aluminiumfolie på grillen. Flytta till en svalare zon på grillen eller sänk värmen till medel. Fortsätt grilla i ytterligare 3-4 minuter tills laxen når en innetemperatur på 63°C och faller lätt isär med en gaffel men förblir något genomskinlig i mitten för optimal konsistens.

Step 6

Ta bort laxen från grillen och lägg över på uppvärmda tallrikar. Toppa varje filé med hackade gröna oliver och en tunn citronskiva som garnering. Servera omedelbart tillsammans med grönsaker utan stärkelse eller en stor blandad grön sallad för att skapa en komplett blodsockervänlig måltid som ger långvarig energi utan glukossnicker.

logifoodswatch.com/recipes/grilled-lax-with-herb-crust-and-medium-rare