

Misoglaserad lax med rostad pak choi

Lax med misoglasyr och rostad pak choi på en plåt — naturligt lågt GI, rikt på omega-3 och protein för stabilt blodsocker och långvarig mättnad.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 18 min

Totalt: 28 min

Portioner: 2

GL 3.1 / GI 32

Ingredienser

Skin-on, approximately 150 g each. Rich in omega-3 fatty acids that support insulin sensitivity. Laxfilé

Fermented soybean paste. Low GI; fermentation may benefit gut microbiome and metabolic health. Vit misopasta

Use tamari for gluten-free option, or substitute regular soy sauce. Negligible carbohydrate content. Tamari

Toasted sesame oil preferred for deeper flavour. Healthy fat with no glycemic impact. Sesamolja

Freshly grated. Gingerols may help improve insulin sensitivity and reduce fasting blood sugar. Ingefära

2-3 small heads, halved lengthwise. Very low GI cruciferous vegetable high in fibre, vitamins A and K. Pak choi

Or light olive oil. A neutral high-heat oil; fat slows glucose absorption when eaten with carbohydrates. Solrosolja

White or mixed. Provide healthy fats, fibre, and lignans that may support blood sugar regulation. Sesamfrön

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 200 °C med varmluft. Klä en stor ugnsplåt med bakplåtspapper och ställ åt sidan.

Step 2

Blanda den vita misopastan, tamari, sesamolja och nyrivet ingefära i en liten skål. Vispa tills blandningen bildar en slät, tjock glasyr utan klumpar.

Step 3

Torka laxfiléerna ordentligt torra på alla sidor med hushållspapper — det här steget är avgörande för att glasyren ska fästa och karamellisera ordentligt istället för att ånga bort.

Step 4

Lägg laxfiléerna med skinnsidan nedåt på den förberedda plåten. Klicka hälften av misoglasyren på köttetsida av varje filé och bred ut den i ett jämnt lager med baksidan av skeden så att ovansidan och sidorna täcks.

Step 5

Lägg de halverade pak choi-huvudena med snittytan uppåt runt laxen, med lite mellanrum mellan bitarna för luftcirkulation. Ringla den neutrala oljan jämnt över pak choin och krydda med en lätt nypa salt.

Step 6

Rosta mitt i ugnen i 15–18 minuter. Laxen är klar när misoglasyren har karamelliserats till en gyllenbrun, lätt blåsig skorpa och köttet enkelt flakar isär när du trycker försiktigt med en gaffel. Pak choi-stjälkarna ska vara mjuka och bladkanterna lätt förkolnade.

Step 7

Ta ut plåten ur ugnen och strö sesamfröna över de glaserade laxfiléerna medan de fortfarande är varma så att fröna fäster på ytan.

Step 8

Servera genast genom att lägga upp pak choin först — att äta de fiberrika grönsakerna före proteinet hjälper till att bromsa glukosupptaget. För en mer mättande måltid, servera med en liten portion avkyllt och återuppvärmt basmatris eller blomkålsris vid sidan av.