

Balsamicoglaserad lax med reducerad lönnsirap

Omega-3-rik lax med en noggrant balanserad glasyr som minimerar påverkan på blodsockret samtidigt som den ger djärv, karamelliserad smak på under 30 minuter.

Förberedelse: 8 min

Tillagning: 22 min

Totalt: 30 min

Portioner: 6

GL 6.9 / GI 38

Ingredienser

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid lönnsirap

vitlösklyfta, finhackad

Acidity helps slow glucose absorption balsamvinäger

High in omega-3 fatty acids and protein laxfiléer, med skinn

havssalt

nymald svartpeppar

färsk mynta eller persilja till garnering

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsristen i mitten och förvärm till 230°C. Klä en plåt med bakplåtspapper eller spraya lätt med matolja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Blanda 4 teskedar lönnsirap, finhackad vitlök och balsamvinäger i en liten kastrull. Värm på låg värme i 2-3 minuter, rör om då och då, tills blandningen är varm och doftande men inte kokar. Denna försiktiga uppvärmning blandar smakerna medan vinägers syra hjälper till att dämpa den glykemiska påverkan från lönnsirapsen. Ta bort från värmen omedelbart.

Step 3

Häll hälften av den varma glasyren i en separat liten skål för pensling under tillagningen. Spara den återstående hälften i kastrullen, håll den täckt för att behålla temperaturen till serveringen.

Step 4

Torka laxfiléerna helt torra med hushållspapper för att säkerställa ordentlig bryning. Lägg dem med skinnsidan nedåt på den förberedda plåten, med jämnt avstånd mellan dem. Pensla ovansidan generöst med penslingsglasyren med en bakpensel, se till att få jämn täckning.

Step 5

Rosta laxen i 10 minuter, ta sedan ut från ugnen och pensla igen med glasyren från skålen med en ren pensel. Sätt tillbaka i ugnen och fortsätt rosta i 5 minuter till.

Step 6

Kontrollera att laxen är färdig genom att försiktigt trycka på den tjockaste delen med en gaffel - den ska falla lätt isär och nå en innertemperatur på 63°C. Om det behövs, pensla en gång till och rosta ytterligare 3-5 minuter tills den precis är genomstekt. Total tillagningstid blir 18-22 minuter beroende på filéernas tjocklek. Undvik att överlaga för att behålla fuktighet och omega-3-innehåll.

Step 7

Flytta laxfiléerna till enskilda tallrikar med en bred stekspade. Krydda lätt med havssalt och nymald svartpeppar. Ringla cirka 1 tesked av den reserverade varma glasyren från kastrullen över varje filé, garnera med färska mynta- eller persiljablad och servera omedelbart tillsammans med grönsaker utan stärkelse som rostade broccoli, sparris eller en stor blandad grön sallad.