

Lågt GI-miso-glaserad lax med rostad broccoli

Blodsocker-vänlig laxpanna med omega-3-rik fisk, fiberrik broccoli och en smakrik umami-glaze som inte höjer dina blodsockernivåer.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 30 min

Portioner: 4

GL 1.5 / GI 16

Ingredienser

Wild-caught preferred for higher omega-3 content laxfiléer med skinn

High fiber, low GI vegetable rich in chromium broccoli, delad i buketter

From half a lemon; adds flavor without sugar färsk citronjuice

Provides prebiotic fiber for gut health vårlökar, skivade

Use tamari for gluten-free; minimal carbs lågsaltad sojasås

Instruktioner

Step 1

Förvärm din ugn till 180°C och placera spisen i mitten. Täck en stor bakplåt med pergamentpapper för enkel rengöring.

logifoodcoach.com/recipes/lågt-gi-miso-glaserad-lax-med-rostad-broccoli

Step 2

I en liten skål, vispa ihop misopasta, lågsaltad sojasås (se till att det inte finns tillsatt socker), finmald vitlök och 1 matsked olivolja tills det är smidigt och väl blandat. Lägg miso-glaze åt sidan.

Step 3

Torka laxfiléerna helt torra med pappershanddukar och placera dem med skinnsidan nedåt på den förberedda bakplåten, med minst 3 tum avstånd mellan dem för att möjliggöra korrekt värmecirkulation.

Step 4

Skölj brocolibuketterna under kallt vatten och skaka av överskottsvatten, lämna dem något fuktiga. Arrangera buketterna runt laxfiléerna och fyll alla tomma utrymmen på brickan.

Step 5

Ringla den återstående 1 matskedskedan olivolja över broccolin, ringla sedan färsk citronjuice jämnt över både laxen och broccolin. Skär den återstående citronhalvan i fjärdedelar och placera kilorna bland grönsakerna för extra citrussmak under roastningen.

Step 6

Strö hälften av de skivade vårlökarna över hela brickan och krydda allt med nymalen svartpeppar efter smak.

Step 7

Placera brickan i den förvärmda ugnen och rosta i 14 minuter tills broccolin börjar utveckla gyllene kanter och laxen är nästan genomkokad.

Step 8

Ta ut brickan från ugnen och pensla miso-glaze generöst över laxfiléerna. Ringla eventuell återstående glaze över broccolin. Återför till ugnen i ytterligare 4-6 minuter tills laxen flagar lätt med en gaffel och når en inre temperatur på 145°F (63°C).

Step 9

Ta ut från ugnen och garnera omedelbar med de återstående färska vårlökarna. Servera varm med de rostade citronkilorna för att pressa över toppen. För bästa blodsockerkontroll, ät broccolin först, sedan laxen.

logifoodcoach.com/recipes/lagt-gi-miso-glaserad-lax-med-rostad-broccoli