

Lågglykemisk Lax- & Fullkornrisgryneskål

En näringsrik måltid som kombinerar omega-3-rik lax med fiberrik fullkornris och edamamebönor för långvarig energi och stabila blodsockernivåer.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 25 min

Totalt: 40 min

Portioner: 4

GL 8.3 / GI 28

Ingredienser

brunt basmatiris

fryst edamamebönor (sojabönor), tinade

laxfilé utan hud

gurka, tärnad

vårlökar, skivade

färsk koriander, grovhackad

lime, riven skal och juice

röd chili, tärnad och fröbefriad

lågsalthaltig sojasås

Instruktioner

Step 1

Skölj det bruna basmatiset noggrant under kallt vatten tills vattnet är klart. Detta tar bort överflödigt stärkelse och hjälper till att uppnå en fluffigare textur.

Step 2

Koka risen enligt pakethållningens anvisningar i en medelstor kastrull med lämplig mängd vatten. Ställ en timer på 3 minuter innan risen är helt tillagad.

Step 3

När timern ringer, lägg de tinade edamameböerna direkt i risgrytans och fortsätt att koka i de sista 3 minuterna. Detta säkerställer att båda komponenterna är perfekt mjuka.

Step 4

Medan risen kokar, placera laxfiléerna på en mikrovågssäker tallrik. Täck löst och värme i mikrovågsugn på högsta effekt i 3 minuter, eller tills fisken flagar lätt och når en inre temperatur på 63°C. Alternativt kan du steka eller grädda laxen om du föredrar det.

Step 5

Häll av ris- och edamameblandningen i ett finmaskigt såll, skölj sedan under kallt rinnande vatten för att stoppa tillagningen och kyla det snabbt. Skaka av överflödigt vatten och överför till en stor blandskål.

Step 6

Låt den tillagade laxen svalna i 2-3 minuter, använd sedan en gaffel för att försiktigt ta bort eventuell hud och flaga fisken i tuggstor bitar.

Step 7

Lägg till den tärnade gurkan, skivade vårlökarna, hackad koriander och flakad lax i skålen med ris och edamamebönor. Vänd försiktigt allt tillsammans med en stor sked, var försiktig så att du inte bryter sönder laxen för mycket.

Step 8

I en liten skål, vispa tillsammans limeska, limejuice, tärnad chili och lagsalthaltig sojasås tills det är väl blandat. Smaka och justera kryddan om det behövs.

Step 9

Ringla den pepprig dressingen över salladen och vänd försiktigt för att täcka jämnt. Servera omedelbar vid rumstemperatur, eller förvara i kylskåp i upp till 2 timmar för en kyld version. Denna rätt är också utmärkt för måltidsförberedelse för nästa dag.