

Akdeniz Usulü Fırında Somon Balığı, Rezene ve Kiraz Domates ile

Kalp sağlığına yararlı, omega-3 açısından zengin somon balığı, karamelize edilmiş rezene ve patlamış kiraz domateslerle birleşerek mükemmel dengeli, düşük glisemik indeksli bir Akdeniz yemeği oluşturur.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 25 min

Toplam: 45 min

Porsiyon: 2

GL 3.6 / GI 17

Malzemeler

Low GI vegetable, high in fiber orta boy rezene soğanı, temizlenmiş

Negligible glycemic impact taze düz yapraklı maydanoz, doğranmış

Very low GI, adds brightness taze limon, kabuğu ve suyu

Low GI (38), rich in lycopene kiraz domatesler

Zero GI, healthy monounsaturated fats extra virgin zeytinyağı

Zero GI, high in omega-3 fatty acids yabani avlanmış somon balığı filetosu, derisi açık

Optional, zero GI, adds healthy fats çekirdeksiz siyah zeytin

Talimatlar

Step 1

Fırını 180°C (350°F/Gaz Mark 4) ısıtın. Rezene soğanlarından tüylü yaprakları çıkarın ve garnitür için ayırın. Her rezene soğanını uzunlamasına ikiye bölün, sonra her yarısını üç eşit parçaya kesin; çekirdek bölümünü bütün tutun, böylece parçalar bir arada kalır.

Step 2

Büyük bir tencereye tuzlu su doldurun ve kaynama noktasına getirin. Rezene parçalarını ekleyin ve 10 dakika haşlayın; şekil koruyana kadar yumuşasın. Bir süzgeçte iyice süzün ve fazla suyun buharlaşması için bir dakika bekleyin.

Step 3

Rezene süzülürken, ayrılan rezene yapraklarını ince doğrayın ve doğranmış maydanoz ve taze rendelenmiş limon kabuğu ile küçük bir kasede birleştirin. Bu ot karışımını yemeği bitirmek için ayırın.

Step 4

Süzülmüş rezene parçalarını sıkı bir fırın kabına tek katman halinde düzenleyin. Kiraz domateslerini rezene parçaları arasına ve etrafına dağıtın. Her şeyi zeytinyağı ile çiçeklendir ve deniz tuzu ve taze çekilmiş karabiber ile hafifçe tatlandırın. Önceden ısıtılmış fırına koyun ve 10 dakika kavrulun.

Step 5

Fırın kabını fırından çıkarın ve somon balığı fileto parçalarını derisi aşağı olacak şekilde kavrulmuş sebzeler arasına yerleştirin; rezene ve domateslerini hafifçe hareket ettirerek yer açın. Taze limon suyu somon balığı ve sebzeler üzerine sıkın.

Step 6

Kabı fırına geri koyun ve somon balığı pişene kadar ve çatalla kolayca ayrılana kadar 15 dakika daha pişirin. İç sıcaklığı 145°F (63°C) olmalıdır. Domatesler kızarmış ve patlamış olmalıdır.

Step 7

Fırından çıkarın ve hemen ayrılan ot ve limon kabuğu karışımını üzerine dağıtın. İsterseniz siyah zeytin ekleyin. Lezzetlerin birleşmesi ve balığın artık ısıyla pişmesi için 2-3 dakika dinlenmeye bırakın, ardından servis yapın.