

Zencefil-Limon Marineli Düşük Glisemik İndeksli Fırın Somon

Protein açısından zengin somon, kan şeketine dost zencefil-limon marinadı ve taze meyvelerle birleşerek diyabetik beslenmesi ve stabil glikoz seviyeleri için mükemmel besleyici bir öğün oluşturuyor.

Hazırlık: 70 min

Piştirme: 20 min

Toplam: 90 min

Porsiyon: 2

GL 9.9 / GI 33

Malzemeler

No added sugar; used in moderation for marinade şekersiz ananas suyu

Anti-inflammatory properties; supports insulin sensitivity sarımsak dişi, kıyılmış

Choose tamari for gluten-free option düşük sodyumlu soya sosu

May help improve insulin response toz zencefil

High in omega-3 fatty acids and protein; excellent for blood sugar control somon fileto, derisiz

Healthy fats slow glucose absorption susam yağı

To taste; enhances nutrient absorption taze çekilmiş karabiber

Use in moderation; provides fiber and enzymes taze tropikal meyve, doğranmış (ananas, mango, papaya)

Talimatlar

Step 1

Küçük bir karıştırma kasesinde taze limon suyu, isteğe bağlı ananas suyu (kullanıyorsanız), kıyılmış sarımsak, düşük sodyumlu soya sosu veya hindistancevizi aminoları ve rendelenmiş taze zencefili birleştirin. Malzemeler iyi karışana ve zencefil marinad boyunca eşit dağılana kadar çırpın. Limon suyu, glisemik etkiyi minimal tutarken yumuşatma için birincil asidi sağlıyor.

Step 2

İki adet 4 onsluk somon filetoyu sığ bir cam veya seramik fırın kabına yerleştirin. Hazırlanan marinadı balığın üzerine dökün, her iki filetonun da eşit şekilde kaplandığından emin olun. Kabi streç filmle kapatın ve buzdolabında 1 saat bekletin, eşit marinasyon sağlamak için somonu her 20 dakikada bir çevirin. Zencefil bileşikleri balığa nüfuz etmeye başlayacak, lezzet ve potansiyel insülin duyarlılığı artırıcı faydalar katacak.

Step 3

Fırınınızı 375°F (190°C) dereceye ısıtın. Fırın ısınırken, yapışmayı önlemek için hafifçe pişirme spreyi ile kaplayarak iki büyük alüminyum folyo karesi (her biri yaklaşık 12x12 inç) hazırlayın. Bu, somonu ilave yağlar olmadan nemli tutan bir buharlama ortamı yaratacak.

Step 4

Somonu marinaddan çıkarın ve her 4 onsluk filetoyu hazırlanmış bir folyo karesinin üzerine yerleştirin. Üzerine serpmek için marinaddan 2 yemek kaşığı ayırın. Her parçanın üzerine kavrulmuş susam yağının yarısını (fileto başına yaklaşık 1/2 çay kaşığı) gezdirin ve damak tadına göre taze çekilmiş karabiber serpin. Susam yağı, küçük miktardaki meyveden glikoz emilimini yavaşlatmaya yardımcı olacak sağlıklı yağlar ekliyor.

Step 5

Alüminyum folyoyu her somon filetonun etrafına katlayın, kenarları sıkıca bükerek kapalı bir paket oluşturun. Buharın dolaşmasına izin vermek için balığın üzerinde küçük bir hava cebi bırakın. Bu buharlama yöntemi, ilave yağ veya yağ gerektirmeden lezzetlerin yoğunlaşmasına izin verirken balığı nemli tutuyor.

Step 6

Folyo paketleri bir fırın tepsisine yerleştirin ve önceden ısıtılmış fırında toplam 18-20 dakika pişirin, pişirmenin yarısında (9-10 dakika sonra) paketleri dikkatlice çevirin. Somon, iç sıcaklığı 145°F (63°C)'ye ulaştığında ve çatalla kolayca ayrılırken tamamen opak görüldüğünde hazırdır. Omega-3 yağ asitlerini korumak için fazla pişirmekten kaçının.

Step 7

Somon pişerken, taze yaban mersini ve doğranmış çilekleri küçük bir kapta nazikçe birleştirerek kırmızı meyve süslemesini hazırlayın. Bu düşük GI'lı kırmızı meyveler (GI 25-40) kan şekeri yükseltmeden antioksidanlar ve lif sağlıyor.

Step 8

Folyo paketleri dikkatlice açın (sıcak buhara dikkat edin), her somon filetoyu ısıtılmış bir tabağa aktarın ve biriken suları üzerine kaşıklayın. Her porsiyonun üzerine kırmızı meyve karışımının yarısını (porsiyon başına yaklaşık 1/3 su bardağı) koyun ve taze kıyılmış kişniş ile süsleyin. Optimal kan şekeri kontrolü için buharda pişmiş pak çoy, sotelenmiş ıspanak veya karnabahar pilavı gibi 1-2 su bardağı nişastalı olmayan sebze ile hemen servis edin. En iyi sonuçlar için önce sebzelerinizi, sonra somon ve kırmızı meyveleri yiyin.