

Otlu kabuğunda ızgara somon balığı limonlu karabiber ile

Aromatik otlarla mükemmel şekilde ızgara edilmiş somon, kan şekerini yükseltmeden omega-3 ve protein sağlar—dengeli glukoz yönetimi için ideal.

Hazırlık: 8 min

Pişirme: 12 min

Toplam: 20 min

Porsiyon: 2

GL 0.0 / GI 0

Malzemeler

wild-caught preferred derili somon fileto

deniz tuzu

taze çekilmiş karabiber

zeytinyağlı pişirme spreyi

Talimatlar

Step 1

Dış mekan ızgaranızı orta ısıya (yaklaşık 190°C) ön ısıtın veya ocağınızda orta ısıda döküm demir ızgara tavasını ısıtın. Pişirme yüzeyinin eşit şekilde ısınması için 3-4 dakika bekleyin.

Step 2

Küçük bir kaptaki doğranmış dereotu, maydanoz, limon kabuğu rendesi, tuzun yarısı ve karabiberin yarısını birleştirin. Otlu kabuk karışımını oluşturmak için iyice karıştırın.

logifoodcoach.com/recipes/otlu-kabugunda-izgara-somon-baligi-limonlu-karabiber-ile

Step 3

Somon filetolarını düzgün bir şekilde kızartmak ve yapışmayı önlemek için kağıt havlu ile tamamen kurulayın. Her filetonun üst tarafını zeytinyağının yarısı ile fırçalayın ve limon suyu gezdirin.

Step 4

Ot karışımını somon filetolarının yağlanmış tarafına cömertçe bastırarak tüm yüzeyi kaplayan eşit bir kabuk oluşturun. Yağ, pişirme sırasında otların yapışmasına yardımcı olacaktır.

Step 5

Önceden ısıtılmış pişirme yüzeyini kalan zeytinyağı ile fırçalayın. Somon filetolarını otlu kabuk tarafı yukarı bakacak şekilde ızgaraya veya tavaya, deri tarafı aşağıda olacak şekilde yerleştirin. Çıtır bir deri oluşturmak için 4-5 dakika karıştırmadan pişirin.

Step 6

Otlı kabuklu üst kısmı kalan tuz ve karabiber ile baharatlayın. Balık spatulası kullanarak, ot kabuğunu sağlam tutmaya özen göstererek somonu dikkatlice çevirin.

Step 7

Otlar kokulu ve hafif altın rengi olana ve somon 63°C iç sıcaklığa ulaşana kadar otlu kabuklu tarafı 3-4 dakika pişirin. Balık çatalla kolayca ayrılmalı ancak ortası nemli kalmalıdır.

Step 8

Somonu ısıdan alın ve servis etmeden önce 2 dakika dinlendirin. Balık bu dinlenme süresi boyunca hafifçe pişmeye devam edecek ve lezzetli ot kabuğu ile mükemmel nemli, yumuşak sonuçlar sağlayacaktır.