

Otlu kaplamalı ızgara somon ve taze avokado-domates salsası

Mükemmel baharatlanmış somon, canlı avokado salsasıyla servis edildiğinde omega-3 ve sağlıklı yağlar sayesinde kan şekerini saatlerce dengede tutar.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 12 min

Toplam: 22 min

Porsiyon: 2

GL 1.8 / GI 25

Malzemeler

Wild-caught preferred for higher omega-3 content somon fileto, her biri 110-170 gram

Extra virgin olive oil provides heart-healthy monounsaturated fats somon için zeytinyağı

May help improve insulin sensitivity diş sarımsak, kıyılmış

Adds flavor without carbohydrates toz biber

Contains compounds that may support blood sugar regulation kimyon

Concentrated flavor without added sugars soğan tozu

Enhances nutrient absorption karabiber

Use sea salt or Himalayan pink salt somon için tuz

Rich in fiber and monounsaturated fats that slow glucose absorption olgun avokado, çekirdeği çıkarılmış ve doğranmış

Low glycemic vegetable rich in lycopene domates, doğranmış

Contains chromium which may help regulate blood sugar soğan, ince doğranmış

logifoodcoach.com/recipe/otlu-kaplamali-izgara-somon-ve-taze-avokado-domates-salsasi

Fresh herb with antioxidant properties taze kişniş, kıyılmış

Healthy fat that reduces glycemic impact salsa için zeytinyağı

Vitamin C-rich with zero glycemic impact taze limon suyu

Season to taste salsa için tuz ve karabiber

Talimatlar

Step 1

Küçük bir karıştırma kasesinde 2 yemek kaşığı zeytinyağını kıyılmış sarımsak, toz biber, kimyon, soğan tozu, karabiber ve tuzla birleştirin. Baharatlar yağ boyunca eşit şekilde dağılana kadar çırparak aromatik bir marine oluşturun.

Step 2

Somon filetolarını düzgün bir şekilde kızarması için kağıt havluyla tamamen kurulayın. Bir fırça veya parmaklarınızla, her somon filetonun her iki tarafını hazırladığınız baharat karışımıyla cömertçe kaplayın, baharatların balığa yapışması için hafifçe bastırın.

Step 3

Somon baharatıyla dinlenirken avokado salsasını hazırlayın. Orta boy bir kasede doğranmış avokado, doğranmış domates, ince doğranmış kırmızı soğan ve kıyılmış kişnişi birleştirin. Üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve 2 yemek kaşığı taze limon suyu gezdirin, ardından damak tadınıza göre tuz ve karabiber ekleyin.

Step 4

Salsa malzemelerini bir kaşık kullanarak nazıkçe katlayın, avokadonun ezilmemesine dikkat edin—doku için belirgin parçalar istiyorsunuz. Kaseyi streç filmle kapatın ve servis etmeye hazır olana kadar buzdolabında bekletin, lezzetlerin kaynaşmasını sağlayın.

Step 5

Izgaranızı veya büyük kalın tabanlı bir tavayı (döküm demir harika çalışır) orta-yüksek ateşte 3-4 dakika önceden ısıtın. Pişirme yüzeyi, bir damla suyun temas ettiği anda hemen cızırdaması için yeterince sıcak olmalıdır.

Step 6

Baharatlanmış somon filetolarını derisi yukarı bakacak şekilde ızgaraya veya tavaya yerleştirin. Altın kahverengi bir kabuk oluşması için 5-6 dakika kımıldatmadan pişirin. Balığı hareket ettirme dürtüsüne direnmek—bu, düzgün karamelizasyona izin verir ve yapışmayı önler.

Step 7

Somon filetolarını geniş bir spatula kullanarak dikkatlice çevirin ve ikinci tarafta 5-6 dakika daha pişirin. Somon, bir çatalla kolayca ayrıldığında ve iç sıcaklığı 63°C'ye (145°F) ulaştığında hazırdır. Orta pişmişlik tercih ediyorsanız et, hafif yarı saydam bir merkeze sahip tamamen mat olmalıdır.

Step 8

Pişmiş somonu servis tabaklarına alın ve her filetonun üzerine hemen cömert bir porsiyon taze avokado salsası koyun. Somonu sıcakken servis edin, serin ve kremi salsanın sıcak, baharatlı balıkla güzel bir kontrast oluşturmaya izin verin. Optimum kan şekeri kontrolü için nişastalı olmayan sebzeler veya karışık yeşil salatayla eşleştirin.