

Akdeniz Aromalı Otlı Izgara Somon

Omega-3 açısından zengin somon, taze otlar ve sarımsak ile kaplanarak kan şekerini dengeleyici, kalp sağlığını destekleyen ve glikoz sıçraması olmadan sürekli enerji sağlayan bir öğün oluşturur.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 8 min

Toplam: 18 min

Porsiyon: 4

GL 0.4 / GI 26

Malzemeler

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact taze fesleğen, kıyılmış

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar taze maydanoz, kıyılmış

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism sarımsak, dövülmüş

Acidic component helps lower glycemic response of meals taze limon suyu

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact doğal yaşam alanından yakalanan somon fileto, her biri 140 gr

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption çekilmiş karabiber

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar yeşil zeytin, doğranmış

For garnish, minimal carbohydrate content taze limon dilimleri, ince

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats pişirme spreyi

Talimatlar

Step 1

Izgaranızı yüksek ısıya (yaklaşık 230-260°C) ısıtın. Gazlı ızgara kullanıyorsanız, tüm brülörleri yükseğe çevirin ve kapağı 10 dakika kapatın. Mangal kömürü için, kömürler beyaz kül ile kaplanana ve kırmızı parlamaya kadar bekleyin. Yapışmayı önlemek için ızgara ızgaralarını ısı kaynağından uzakta hafifçe pişirme spreyi ile kaplayın.

Step 2

Izgara ısınırken, küçük bir kaptaki kıyılmış fesleğen, maydanoz, dövülmüş sarımsak ve limon suyunu birleştirerek ot karışımını hazırlayın. Somona yapışacak parçalı bir macun oluşturmak için iyice karıştırın. Bu taze ot kaplaması hiç karbonhidrat veya kan şekeri etkisi olmadan inanılmaz lezzet katar.

Step 3

Somon filetolarını kağıt havlu ile tamamen kurulayın, ardından her iki tarafı hafifçe pişirme spreyi ile püskürtün. Et tarafını bol miktarda çekilmiş karabiber ile baharatlayın. Ot-sarımsak karışımını dört eşit porsiyona bölün ve her filetonun üstüne sıkıca bastırarak ızgarada güzelce karamelize olacak kalın bir kaplama oluşturun.

Step 4

Somon filetolarını ot tarafı aşağı gelecek şekilde doğrudan sıcak ızgara ızgaralarının üzerine yerleştirin. Kapağı kapatın ve onları hareket ettirmeden 3-4 dakika pişirin—kenarların opak ve beyaz olmaya başladığını göreceksiniz. Bu ilk kızartma, içi nemli tutarken lezzetli bir kabuk oluşturur.

Step 5

Geniş bir spatula kullanarak somon filetolarını dikkatlice çevirin ve ızgaradaki bir alüminyum folyo parçasına aktarın. Izgaranın daha serin bir bölgesine taşıyın veya ısıyı orta seviyeye düşürün. Somon 75°C iç sıcaklığa ulaşana ve bir çatalla kolayca ayrılana kadar ancak optimal doku için tam ortada hafif saydam kalana kadar 3-4 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 6

Somonu ızgaradan alın ve ısıtılmış servis tabaklarına aktarın. Her filetonun üzerine doğranmış yeşil zeytin ve garnitür için ince bir limon dilimi koyun. Glikoz sıçraması olmadan sürekli enerji sağlayan eksiksiz bir kan şekeri dostu öğün oluşturmak için nişastalı olmayan sebzeler veya büyük bir karışık yeşil salata ile birlikte hemen servis yapın.