

# Miso soslu somon ve fırınlanmış pak choy

Tek tepside miso soslu somon ve közlenmiş pak choy — doğal olarak düşük glisemik indeksli, omega-3 ve protein açısından zengin, kan şekerini dengede tutar ve uzun süre tok hissettirir.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 18 min

Toplam: 28 min

Porsiyon: 2

GL 3.1 / GI 32

## Malzemeler

**Skin-on, approximately 150 g each. Rich in omega-3 fatty acids that support insulin sensitivity.** Somon fileto

**Fermented soybean paste. Low GI; fermentation may benefit gut microbiome and metabolic health.** Beyaz miso ezmesi

**Use tamari for gluten-free option, or substitute regular soy sauce. Negligible carbohydrate content.** Tamari

**Toasted sesame oil preferred for deeper flavour. Healthy fat with no glycemic impact.** Susam yağı

**Freshly grated. Gingerols may help improve insulin sensitivity and reduce fasting blood sugar.** Zencefil

**2-3 small heads, halved lengthwise. Very low GI cruciferous vegetable high in fibre, vitamins A and K.** Pak choy

logifoodcoach.com/Pak-choy-miso-soslu-somon-ve-firinlanmis-pak-choy

**Or light olive oil. A neutral high-heat oil; fat slows glucose absorption when eaten with carbohydrates.** Ayçiçek yağı

**White or mixed. Provide healthy fats, fibre, and lignans that may support blood sugar regulation.** Susam

## Talimatlar

### Step 1

Fırını fan modunda 200 °C'ye (390 °F) ısıtın. Büyük bir fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın ve kenara koyun.

### Step 2

Beyaz miso ezmesini, tamariyi, susam yağını ve taze rendelenmiş zencefil küçük bir kasede birleştirin. Karışım pürüzsüz, kıvamlı ve topaksız bir sos haline gelene kadar çırpın.

### Step 3

Somon filetolarını kağıt havluyla her tarafını iyice kurulayın — bu adım, sosun yapışması ve buharlaşmak yerine düzgün karamelize olması için çok önemlidir.

### Step 4

Somon filetolarını hazırladığınız tepsiye deri tarafı alta gelecek şekilde yerleştirin. Miso sosunun yarısını her filetonun üst yüzeyine kaşıklayın ve kaşığın arkasıyla üstünü ve yanlarını kaplayacak şekilde eşit bir tabaka halinde yayın.

### Step 5

İkiye bölünmüş pak çoyları kesik yüzleri yukarı bakacak şekilde somonların etrafına, aralarında hava dolaşımı için biraz boşluk bırakarak dizin. Nötr yağı pak çoyların üzerine eşit şekilde gezdirin ve hafifçe tuzlayın.

### Step 6

Fırının orta katında 15–18 dakika pişirin. Miso sosu altın kahverengi, hafif kabarcıklı bir kabuk haline geldiğinde ve eti çatala hafifçe bastırdığınızda kolayca ayrıldığında somon hazırdır. Pak çoyun sapları yumuşak, yaprak kenarları hafifçe kızarmış olmalıdır.

## Step 7

Tepsiyi fırından çıkarın ve susamları, soslu somon filetolarının üzerine henüz sıcakken serpin; böylece susamlar yüzeye yapışır.

## Step 8

Hemen servis edin, önce pak çoyu tabağa yerleştirin — lif açısından zengin sebzeleri proteinden önce yemek glikoz emilimini yavaşlatmaya yardımcı olur. Daha doyurucu bir öğün için yanında küçük bir porsiyon soğutulup yeniden ısıtılmış basmati pilavı veya karnabahar pilavı ile servis edebilirsiniz.