

Balzamik sırlı somon ve akçaağaç şurubu

Omega-3 açısından zengin somon, kan şekeri üzerindeki etkiyi en aza indiren özenle dengelenmiş bir sır ile 30 dakikadan kısa sürede cesur, karamelize lezzetler sunuyor.

Hazırlık: 8 min

Pişirme: 22 min

Toplam: 30 min

Porsiyon: 6

GL 6.9 / GI 38

Malzemeler

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid akçaağaç şurubu

diş sarımsak, kıyılmış

Acidity helps slow glucose absorption balzamik sirke

High in omega-3 fatty acids and protein somon fileto, derili

iri tuz

taze çekilmiş karabiber

süsleme için taze nane veya maydanoz

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya yerleştirin ve 450°F (232°C) ısıya ön ısıtın. Yapışmayı önlemek için kenarlı bir fırın tepsisini yağlı kağıtla kaplayın veya hafifçe pişirme spreyi ile yağlayın.

Step 2

Küçük bir tencerede 4 çay kaşığı akçaağaç şurubu, kıyılmış sarımsak ve balzamik sirkeyi birleştirin. Karışım sıcak ve kokulu olana kadar ancak kaynatmadan, ara sıra karıştırarak kısık ateşte 2-3 dakika ısıtın. Bu nazik ısıtma, lezzetleri birleştirirken sirkenin asitliği akçaağaç şurubunun glisemik etkisini düzenlemeye yardımcı olur. Hemen ateşten alın.

Step 3

Piştirme sırasında sırlamak için sıcak sıranın yarısını ayrı küçük bir kaseye dökün. Kalan yarısını tencerede tutun, servis için sıcaklığı korumak üzere kapalı tutun.

Step 4

Düzgün kızarma sağlamak için somon filetolarını kağıt havlu ile tamamen kurulayın. Hazırlanmış fırın tepsisine deri tarafı alta gelecek şekilde, eşit aralıklarla yerleştirin. Bir fırça kullanarak üstlerini bolca sırlama sıırı ile fırçalayın, eşit kaplama sağlayın.

Step 5

Somonu 10 dakika pişirin, sonra fırından çıkarın ve temiz bir fırça kullanarak kasedeki sırla ile tekrar sırlayın. Fırına geri koyun ve 5 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 6

En kalın kısmına bir çatalla nazikçe bastırarak somonun pişip pişmediğini kontrol edin - kolayca ayrılmalı ve 145°F (63°C) iç sıcaklığa ulaşmalıdır. Gerekirse bir kez daha sırlayın ve tam pişene kadar 3-5 dakika daha pişirin. Toplam piştirme süresi fileto kalınlığına bağılı olarak 18-22 dakika olacaktır. Nem ve omega-3 içeriğini korumak için fazla pişirmekten kaçının.

Step 7

Geniş bir spatula kullanarak somon filetolarını servis tabaklarına aktarın. Hafifçe iri tuz ve taze çekilmiş karabiber ile tatlandırın. Her filetonun üzerine tenceredeki ayrılmış sıcak sırdan yaklaşık 1 çay kaşığı gezdirin, taze nane veya maydanoz yaprakları ile süsleyin ve brokoli kızartması, kuşkonmaz veya zeytinyağılı büyük bir karışık yeşil salata gibi nişastalı olmayan sebzelerle birlikte hemen servis edin.