

Düşük GI Miso Glazürlü Somon ve Kavrulmuş Brokoli

Kan şekeri dostu somon tepsi yemeği; omega-3 açısından zengin balık, lif bakımından zengin brokoli ve kan şekerini yükseltmeyecek lezzetli umami glazürü içerir.

Hazırlık: 10 min

Pişirme: 20 min

Toplam: 30 min

Porsiyon: 4

GL 1.5 / GI 16

Malzemeler

Wild-caught preferred for higher omega-3 content derili somon filetosu

High fiber, low GI vegetable rich in chromium brokoli, çiçeklere ayrılmış

From half a lemon; adds flavor without sugar taze limon suyu

Provides prebiotic fiber for gut health bahar soğanları, dilimlenmiş

Use tamari for gluten-free; minimal carbs düşük sodyumlu soya sosu

Talimatlar

Step 1

Fırını 180°C (350°F) ısıya ayarlayın ve ızgarayı ortaya konumlandırın. Kolay temizlik için büyük kenarlı bir fırın tepsisini pergamen kağıdı ile kaplayın.

Step 2

Küçük bir kasede miso macunu, düşük sodyumlu soya sosu (katılı şeker olmadığından emin olun), kıyılmış sarımsak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağını birlikte çırpın; pürüzsüz ve iyi karışana kadar. Miso glazürünü bir kenara ayırın.

Step 3

Somon fileto parçalarını kağıt havlu ile tamamen kurutun ve hazırlanmış tepsiye derisi aşağı olacak şekilde yerleştirin; uygun ısı dolaşımı için en az 3 inç aralık bırakın.

Step 4

Brokoli çiçeklerini soğuk su altında durulayın ve fazla nemi sıkın; hafif nemli bırakın. Çiçekleri somon fileto parçalarının etrafında düzenleyin; tepsideki tüm boş alanları doldurun.

Step 5

Kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını brokoli üzerine dökün, sonra taze limon suyunu somon ve brokoli üzerine eşit şekilde dökün. Kalan limon yarısını çeyrek parçalara kesin ve kavrulma sırasında ekstra sitrik lezzet için parçaları sebzeler arasına yerleştirin.

Step 6

Dilimlenmiş bahar soğanlarının yarısını tüm tepsi üzerine dökün ve her şeyi taze çekilmiş siyah biber ile tatlandırın.

Step 7

Tepsiyi önceden ısıtılmış fırına yerleştirin ve brokoli altın kenarlar geliştirmeye başlayana ve somon neredeyse pişene kadar 14 dakika kavrulun.

Step 8

Tepsiyi fırından çıkarın ve miso glazürünü somon fileto parçaları üzerine cömertçe sürün. Kalan glazürü brokoli üzerine dökün. Somon çatalla kolayca ayrılana ve iç sıcaklığı 145°F (63°C) olana kadar 4-6 dakika daha fırında kavrulun.

Step 9

Fırından çıkarın ve hemen kalan taze bahar soğanları ile garnish edin. Kavrulmuş limon parçaları ile sıcak servis yapın; üzerine sıkılması için hazır bulundurun. En iyi glisemik kontrol için önce brokoli, sonra somonu yiyin.