

Tacos de pescado blanco a la parrilla con salsa fresca de sandía y aguacate

Tacos de pescado vibrantes y de bajo índice glucémico con bacalao a la parrilla en hojas de lechuga crujientes, cubiertos con una refrescante salsa de sandía que no elevará tu azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 25 min

Porciones: 4

GL 4.4 / GI 22

Ingredientes

fresh, ripe sandía sin semillas, en cubos

aguacate fresco maduro, sin hueso y en cubos

cebolla morada, finamente picada

limón verde fresco, jugo y ralladura

limón amarillo fresco, solo jugo

chile jalapeño, sin tallo y en cubos

cilantro fresco, picado

sal de mar, dividida

aceite de oliva extra virgen, dividido

mezcla de especias mexicanas o chile en polvo

filetes de pescado blanco en hojuelas (bacalao o halibut)

hojas de lechuga romana o mantequilla

Instrucciones

Step 1

Prepara la salsa de sandía combinando la sandía en cubos, el aguacate en cubos, la cebolla morada finamente picada, el jalapeño y el cilantro fresco en un tazón mediano.

Step 2

Añade el jugo y la ralladura de un limón verde más el jugo de medio limón amarillo a la mezcla de salsa. Rocía con 1 cucharada de aceite de oliva y sazona con 1/4 de cucharadita de sal de mar. Mezcla suavemente para combinar, luego refrigerá mientras preparas el pescado.

Step 3

Seca completamente los filetes de pescado con toallas de papel. Cepilla ambos lados con la 1/2 cucharada restante de aceite de oliva y sazona generosamente con la mezcla de especias mexicanas y una pizca de sal de mar.

Step 4

Calienta una parrilla a fuego alto o coloca una sartén grande a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade los filetes de pescado sazonados y cocina sin mover durante 4-5 minutos hasta que estén dorados y crujientes en la parte inferior.

Step 5

Voltea cuidadosamente el pescado y continúa cocinando otros 4-5 minutos hasta que el pescado esté opaco por completo y alcance una temperatura interna de 63°C. Retira del fuego y deja reposar 5 minutos.

Step 6

Mientras el pescado reposa, lava y seca completamente las hojas de lechuga. Selecciona las hojas más grandes y firmes para los tacos.

Step 7

Usando un tenedor, desmenuza suavemente el pescado cocido en trozos grandes del tamaño de un bocado, manteniendo algunas piezas intactas para textura.

Step 8

Para armar, coloca dos hojas de lechuga juntas para mayor estabilidad. Añade aproximadamente 1/4 de taza de pescado desmenuzado a cada envoltura doble, luego cubre con 2-3 cucharadas de la salsa de sandía y aguacate. Sirve inmediatamente mientras el pescado aún esté tibio.