

Salmón a la parrilla con costra de hierbas y salsa fresca de aguacate y tomate

Salmón perfectamente sazonado cubierto con una vibrante salsa de aguacate que aporta omega-3 y grasas saludables que ayudan a estabilizar el azúcar en sangre durante horas.

Preparación: 10 min Cocción: 12 min Total: 22 min Porciones: 2

GL 1.8 / GI 25

Ingredientes

Wild-caught preferred for higher omega-3 content filetes de salmón, de 115-170 g cada uno

Extra virgin olive oil provides heart-healthy monounsaturated fats aceite de oliva para el salmón

May help improve insulin sensitivity diente de ajo, picado

Adds flavor without carbohydrates chile en polvo

Contains compounds that may support blood sugar regulation comino molido

Concentrated flavor without added sugars cebolla en polvo

Enhances nutrient absorption pimienta negra

Use sea salt or Himalayan pink salt sal para el salmón

logifoodcoach.com/recipes/salmon-a-la-parrilla-con-costra-de-hierbas-y-salsa-fresca-de-aguacate-y-tomate

Rich in fiber and monounsaturated fats that slow glucose absorption aguacate maduro, sin hueso y cortado en cubos

Low glycemic vegetable rich in lycopene tomate, cortado en cubos

Contains chromium which may help regulate blood sugar cebolla, finamente picada

Fresh herb with antioxidant properties cilantro fresco, picado

Healthy fat that reduces glycemic impact aceite de oliva para la salsa

Vitamin C-rich with zero glycemic impact jugo de lima fresco

Season to taste sal y pimienta para la salsa

Instrucciones

Step 1

En un tazón pequeño, combina 2 cucharadas de aceite de oliva con el ajo picado, chile en polvo, comino, cebolla en polvo, pimienta negra y sal. Bate hasta que las especias estén distribuidas uniformemente en el aceite para crear un adobo aromático.

Step 2

Seca completamente los filetes de salmón con papel absorbente para asegurar un buen sellado. Usando una brocha de cocina o tus dedos, cubre generosamente ambos lados de cada filete de salmón con la mezcla de especias preparada, presionando suavemente para que los condimentos se adhieran al pescado.

Step 3

Mientras el salmón reposa con su condimento, prepara la salsa de aguacate. En un tazón mediano, combina el aguacate cortado en cubos, el tomate picado, la cebolla morada finamente picada y el cilantro picado. Rocía con 1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de jugo de lima fresco, luego sazona con sal y pimienta al gusto.

Step 4

Mezcla suavemente los ingredientes de la salsa con una cuchara, teniendo cuidado de no aplastar el aguacate; quieres mantener trozos definidos para la textura. Cubre el tazón con papel film y refrigerá hasta el momento de servir, permitiendo que los sabores se mezclen.

Step 5

Precalienta tu parrilla o una sartén grande de fondo grueso (el hierro fundido funciona perfectamente) a fuego medio-alto durante 3-4 minutos. La superficie de cocción debe estar lo suficientemente caliente como para que una gota de agua chisporrotee inmediatamente al contacto.

Step 6

Coloca los filetes de salmón sazonados con la piel hacia arriba en la parrilla o en la sartén. Cocina sin mover durante 5-6 minutos para desarrollar una costra dorada. Resiste la tentación de mover el pescado; esto permite una caramelización adecuada y evita que se pegue.

Step 7

Voltea cuidadosamente los filetes de salmón usando una espátula ancha y cocina durante 5-6 minutos adicionales del otro lado. El salmón está listo cuando se desmenuza fácilmente con un tenedor y alcanza una temperatura interna de 63°C. La carne debe estar opaca en todo el filete con un centro ligeramente translúcido si prefieres un término medio.

Step 8

Transfiere el salmón cocido a los platos de servir e inmediatamente cubre cada filete con una porción generosa de la salsa fresca de aguacate. Sirve mientras el salmón está caliente, permitiendo que la salsa fresca y cremosa contraste maravillosamente con el pescado tibio y especiado. Para un control óptimo del azúcar en sangre, acompaña con vegetales sin almidón o una ensalada de hojas verdes mixtas.