

Tacos di pesce a basso indice glicemico con salsa fresca di tomatillo

Pesce bianco ricco di proteine incontra un'insalata croccante di cavolo in tortillas integrali, creando una festa messicana amica della glicemia pronta in meno di 30 minuti.

Preparazione: 10 min

Cottura: 20 min

Totale: 30 min

Porzioni: 4

GL 7.1 / GI 28

Ingredienti

Lean protein with zero glycemic impact filetti di pesce bianco, come merluzzo o tilapia

Optional, to taste sale

Optional, to taste pepe nero

Low GI vegetable, high in fiber cavolo cinese, tagliato a strisciole

May support insulin sensitivity cumino in polvere

Adds flavor without glycemic impact paprika

Contains capsaicin for metabolism support peperoncino in polvere

Low to medium GI when raw cipolla gialla piccola, tritata finemente

Zero glycemic impact, rich in antioxidants coriandolo fresco, tritato

Capsaicin may aid glucose metabolism peperoncini Fresno rossi, tagliati a dadini

logifoodcoach.com/recipes/tacos-di-pesce-a-basso-indice-glicemico-con-salsa-fresca-di-tomatillo

Low glycemic, adds vitamin C lime, scorza e succo

Low carb, minimal glycemic impact salsa di tomatillo

Lower GI than white flour tortillas, contains fiber tortillas integrali, diametro 15 cm

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 190°C. Rivesti una teglia con carta da forno o unghia leggermente con spray da cucina per evitare che si attacchi.

Step 2

Asciuga i filetti di merluzzo con carta da cucina e disponili sulla teglia preparata. Condisci entrambi i lati leggermente con sale e pepe nero se desideri. Il sapore naturale del pesce risalterà con un condimento minimo.

Step 3

In una ciotolina, unisci il cumino, la paprika e il peperoncino in polvere. Cospargi questa miscela di spezie uniformemente sulla parte superiore dei filetti di pesce, creando una crosta saporita che si svilupperà durante la cottura.

Step 4

Cuoci il pesce condito per 18-20 minuti, finché si sfalda facilmente con una forchetta e raggiunge una temperatura interna di 63°C. Il pesce dovrebbe essere opaco in tutto e tenero. Togli dal forno e lascia riposare per 2 minuti.

Step 5

Mentre il pesce cuoce, prepara l'insalata fresca unendo il cavolo cinese tagliato a striscioline, i cipollotti affettati, il coriandolo tritato e i peperoncini Fresno tagliati a dadini in una grande ciotola. Aggiungi la scorza e il succo di lime, poi mescola tutto insieme fino a quando è ben combinato.

Step 6

Incorpora la salsa di tomatillo nella miscela di cavolo, assicurandoti che tutte le verdure siano uniformemente ricoperte. Assaggia e aggiusta il condimento se necessario. Questa insalata può riposare a temperatura ambiente mentre il pesce finisce di cuocere.

Step 7

Scalda le tortillas integrali posizionandole direttamente sulla fiamma del gas per 10-15 secondi per lato, oppure scaldali in una padella asciutta a fuoco medio per circa 30 secondi per lato finché sono morbide e leggermente tostate.

Step 8

Usando una forchetta, sfalda delicatamente il pesce cotto in pezzi delle dimensioni di un boccone. Dividi il pesce equamente tra le quattro tortillas scaldate, poi guarnisci ciascuna generosamente con l'insalata di cavolo e tomatillo. Servi immediatamente mentre le tortillas sono calde e il pesce è tenero, godendoti il contrasto di consistenze e i sapori brillanti e vivaci.