

Tacos di pesce bianco alla griglia con salsa fresca di anguria e avocado

Foglie di lattuga croccanti ripiene di pesce grigliato perfettamente condito e guarnite con una vivace salsa di anguria: una rivisitazione rinfrescante e a basso indice glicemico dei tacos tradizionali.

Preparazione: 15 min

Cottura: 10 min

Totale: 25 min

Porzioni: 4

GL 4.0 / GI 25

Ingredienti

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars anguria senza semi, a cubetti

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety avocado fresco maturo, snocciolato e a cubetti

Contains quercetin which may support blood sugar regulation cipolla rossa, tritata finemente

Citric acid helps moderate glycemic response lime fresco, succo e scorza

Adds acidity to slow carbohydrate digestion limone fresco, solo succo

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity peperoncino jalapeño, privato del picciolo e tagliato a dadini

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits coriandolo fresco, tritato

logifoodcoach.com/recipes/tacos-di-pesce-bianco-all-a-griglia-con-salsa-fresca-di-anguria-e-avocado

sale marino, diviso

Monounsaturated fats support stable blood sugar olio extravergine d'oliva, diviso

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper mix di spezie per il pesce

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety filetti di pesce bianco a scaglie (merluzzo o halibut)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch foglie di lattuga romana o gentile

Istruzioni

Step 1

Prepara la salsa di anguria unendo in una ciotola media l'anguria a cubetti, l'avocado a cubetti, la cipolla rossa tritata finemente, il jalapeño e il coriandolo fresco. Questa combinazione colorata fornisce il perfetto equilibrio di dolcezza, cremosità e piccantezza.

Step 2

Aggiungi il succo e la scorza di un lime più il succo di mezzo limone al mix della salsa. Irrora con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva e condisci con 1/4 di cucchiaino di sale marino. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti, facendo attenzione a non schiacciare l'avocado. Metti da parte per permettere ai sapori di amalgamarsi mentre prepari il pesce.

Step 3

In una ciotolina, unisci il cumino macinato, la paprika affumicata, l'aglio in polvere e il pepe nero per creare il tuo mix di spezie. Mescola accuratamente e metti da parte.

Step 4

Prepara la superficie di cottura preriscaldando una griglia all'aperto a fuoco alto oppure scaldando una padella grande a fuoco medio-alto sul fornello. Se usi la griglia, spennella leggermente le griglie con olio per evitare che il pesce si attacchi.

Step 5

Asciuga i filetti di pesce con carta da cucina e spennella entrambi i lati con il restante 1/2 cucchiaio di olio d'oliva. Condisci generosamente con il mix di spezie e 1/2 cucchiaino di sale marino, assicurando una copertura uniforme su tutte le superfici del pesce.

Step 6

Metti il pesce condito sulla griglia preriscaldata o nella padella calda. Cuoci per circa 5 minuti sul primo lato senza muoverlo, permettendo la formazione di una leggera crosticina. Gira con attenzione e cuoci per altri 4-5 minuti finché il pesce è opaco e si sfalda facilmente con una forchetta. La temperatura interna dovrebbe raggiungere i 63°C.

Step 7

Togli il pesce cotto dal fuoco e lascialo riposare per 5 minuti per permettere ai succhi di redistribuirsi. Una volta leggermente raffreddato ma ancora caldo, usa una forchetta per scomporre delicatamente il pesce in pezzi grandi, delle dimensioni di un boccone, adatti per i tacos.

Step 8

Lava e asciuga accuratamente le foglie di lattuga. Per ogni taco, sovrapponi due foglie di lattuga insieme per creare una base robusta che non si romperà quando riempita. Questa tecnica a doppio strato assicura che i tuoi tacos si tengano insieme perfettamente.

Step 9

Assembala i tacos mettendo circa 1/4 di tazza di pesce sfaldata su ogni involucro di lattuga a doppio strato. Guarnisci generosamente con 2-3 cucchiai della salsa fresca di anguria. Servi immediatamente mentre il pesce è ancora caldo e la salsa è fresca e rinfrescante. Per una gestione ottimale della glicemia, mangia prima la salsa ricca di verdure, seguita dal pesce ricco di proteine.