

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

Tacos di pesce vibranti a basso indice glicemico con merluzzo grigliato in foglie di lattuga croccanti, conditi con una salsa rinfrescante di anguria che non farà impennare la glicemia.

Preparazione: 15 min

Cottura: 10 min

Totale: 25 min

Porzioni: 4

GL 4.4 / GI 22

Ingredienti

fresh, ripe anguria senza semi, a cubetti

avocado fresco maturo, snocciolato e a cubetti

cipolla rossa, tritata finemente

lime fresco, succo e scorza

limone fresco, solo succo

peperoncino jalapeño, privato del gambo e a cubetti

coriandolo fresco, tritato

sale marino, diviso

olio extravergine d'oliva, diviso

mix di spezie messicane o chili in polvere

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

filetti di pesce bianco a scaglie (merluzzo o halibut)

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.

Step 2

Aggiungi alla salsa il succo e la scorza di un lime più il succo di mezzo limone. Irrora con 1 cucchiaio di olio d'oliva e condisci con 1/4 di cucchiaino di sale marino. Mescola delicatamente per amalgamare, poi metti in frigorifero mentre prepari il pesce.

Step 3

Asciuga completamente i filetti di pesce con carta da cucina. Spennella entrambi i lati con il restante 1/2 cucchiaio di olio d'oliva e condisci generosamente con il mix di spezie messicane e un pizzico di sale marino.

Step 4

Scalda una griglia a fuoco alto o metti una padella grande su fuoco medio-alto. Una volta calda, aggiungi i filetti di pesce conditi e cuoci senza muoverli per 4-5 minuti finché non sono dorati e croccanti sul fondo.

Step 5

Gira delicatamente il pesce e continua la cottura per altri 4-5 minuti finché il pesce è opaco e raggiunge una temperatura interna di 63°C. Togli dal fuoco e lascia riposare per 5 minuti.

Step 6

Mentre il pesce riposa, lava e asciuga accuratamente le foglie di lattuga. Scegli le foglie più grandi e robuste per gli involucri dei tacos.

Step 7

Usando una forchetta, sfilaccia delicatamente il pesce cotto in pezzi grandi delle dimensioni di un boccone, mantenendo alcuni pezzi interi per la consistenza.

Step 8

Per assemblare, sovrapponi due foglie di lattuga per stabilità. Aggiungi circa 1/4 di tazza di pesce sfilacciato a ogni involucro doppio, poi guarnisci con 2-3 cucchiai della salsa di anguria e avocado. Servi immediatamente mentre il pesce è ancora caldo.