

# Salmone grigliato in crosta di erbe con salsa fresca di avocado e pomodoro

*Salmone perfettamente condito con una vivace salsa di avocado che fornisce omega-3 e grassi sani per stabilizzare la glicemia per ore.*

Preparazione: 10 min

Cottura: 12 min

Totale: 22 min

Porzioni: 2

**GL 1.8 / GI 25**

## Ingredienti

**Wild-caught preferred for higher omega-3 content** filetti di salmone da 120-180 g ciascuno

**Extra virgin olive oil provides heart-healthy monounsaturated fats** olio d'oliva per il salmone

**May help improve insulin sensitivity** spicchio d'aglio tritato

**Adds flavor without carbohydrates** peperoncino in polvere

**Contains compounds that may support blood sugar regulation** cumino macinato

**Concentrated flavor without added sugars** cipolla in polvere

**Enhances nutrient absorption** pepe nero

**Use sea salt or Himalayan pink salt** sale per il salmone

**Rich in fiber and monounsaturated fats that slow glucose absorption** avocado maturo, snocciolato e tagliato a dadini

**Low glycemic vegetable rich in lycopene** pomodoro tagliato a dadini

**Contains chromium which may help regulate blood sugar** cipolla tritata finemente

**Fresh herb with antioxidant properties** coriandolo fresco tritato

**Healthy fat that reduces glycemic impact** olio d'oliva per la salsa

**Vitamin C-rich with zero glycemic impact** succo di lime fresco

**Season to taste** sale e pepe per la salsa

## Istruzioni

---

### Step 1

In una ciotola piccola, unisci 2 cucchiai di olio d'oliva con l'aglio tritato, il peperoncino in polvere, il cumino, la cipolla in polvere, il pepe nero e il sale. Mescola insieme fino a quando le spezie sono distribuite uniformemente nell'olio per creare una marinata aromatica.

### Step 2

Asciuga completamente i filetti di salmone con carta da cucina per garantire una rosolatura corretta. Usando un pennello da cucina o le dita, ricopri generosamente entrambi i lati di ogni filetto di salmone con la miscela di spezie preparata, premendo delicatamente in modo che i condimenti aderiscano al pesce.

### Step 3

Mentre il salmone riposa con il suo condimento, prepara la salsa di avocado. In una ciotola media, unisci l'avocado a dadini, il pomodoro tritato, la cipolla rossa tritata finemente e il coriandolo tritato. Condisci con 1 cucchiaio di olio d'oliva e 2 cucchiai di succo di lime fresco, poi aggiusta di sale e pepe a piacere.

### Step 4

Mescola delicatamente gli ingredienti della salsa con un cucchiaio, facendo attenzione a non schiacciare l'avocado: vuoi mantenere pezzi distinti per la consistenza. Copri la ciotola con pellicola trasparente e metti in frigorifero fino al momento di servire, permettendo ai sapori di amalgamarsi.

---

## **Step 5**

Preriscalda la griglia o una padella grande dal fondo spesso (la ghisa funziona benissimo) a fuoco medio-alto per 3-4 minuti. La superficie di cottura dovrebbe essere abbastanza calda che una goccia d'acqua sfrigoli immediatamente al contatto.

## **Step 6**

Posiziona i filetti di salmone conditi con la pelle verso l'alto sulla griglia o nella padella. Cuoci senza muovere per 5-6 minuti per sviluppare una crosta dorata. Resisti alla tentazione di muovere il pesce: questo permette una corretta caramellizzazione e previene che si attacchi.

## **Step 7**

Gira con attenzione i filetti di salmone usando una spatola larga e cuoci per altri 5-6 minuti sul secondo lato. Il salmone è pronto quando si sfalda facilmente con una forchetta e raggiunge una temperatura interna di 63°C. La polpa dovrebbe essere opaca per tutto lo spessore con un centro leggermente traslucido se preferisci una cottura media.

## **Step 8**

Trasferisci il salmone cotto nei piatti da portata e guarnisci immediatamente ogni filetto con una porzione generosa della salsa fresca di avocado. Servi mentre il salmone è caldo, permettendo alla salsa fresca e cremosa di contrastare magnificamente con il pesce caldo e speziato. Per un controllo glicemico ottimale, accompagna con un contorno di verdure non amidacee o un'insalata mista.