

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

logifoodcoach.com/recipes/salmone-grigliato-in-crosta-di-erbe-con-salsa-fresca-di-avocado-e-pomodoro

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 cucchiaini 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 cucchiaino di olio d'oliva e 2 cucchiaini di succo di lime fresco, poi aggiusta di sale e pepe a piacere.

Step 4

Mescola delicatamente gli ingredienti della salsa con un cucchiaino, 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.