

Vistacos met lage glycemische index en verse tomatillo salsa

Eiwitrijke witte vis met knapperige koolsla in volkoren tortilla's, een bloedsuikervriendelijk Mexicaans feestmaal dat in minder dan 30 minuten klaar is.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 20 min

Totaal: 30 min

Porties: 4

GL 7.1 / GI 28

Ingrediënten

Lean protein with zero glycemic impact witte visfilets, zoals kabeljauw of tilapia

Optional, to taste zout

Optional, to taste zwarte peper

Low GI vegetable, high in fiber Chinese kool, in reepjes

May support insulin sensitivity komijnpoeder

Adds flavor without glycemic impact paprikapoeder

Contains capsaicin for metabolism support chilipoeder

Low to medium GI when raw kleine gele ui, fijngehakt

Zero glycemic impact, rich in antioxidants verse koriander, fijngehakt

Capsaicin may aid glucose metabolism rode Fresno pepers, in blokjes

logifoodcoach.com/recipes/vistacos-met-lage-glycemische-index-en-verse-tomatillo-salsa

Low glycemic, adds vitamin C limoen, rasp en sap

Low carb, minimal glycemic impact tomatillo salsa

Lower GI than white flour tortillas, contains fiber volkoren tortilla's, 15 cm doorsnede

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 190°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier of spuit licht in met bakspray om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Dep de kabeljauwfilets droog met keukenpapier en leg ze op de voorbereide bakplaat. Kruid beide kanten licht met zout en zwarte peper indien gewenst. De natuurlijke smaak van de vis komt goed tot zijn recht met minimale kruiding.

Step 3

Meng in een klein kommetje de komijn, paprikapoeder en chilipoeder. Strooi dit kruidenmengsel gelijkmatig over de bovenkant van de visfilets, waardoor een smaakvolle korst ontstaat die zich tijdens het bakken ontwikkelt.

Step 4

Bak de gekruide vis 18-20 minuten, tot hij gemakkelijk met een vork uit elkaar valt en een interne temperatuur van 63°C bereikt. De vis moet helemaal ondoorzichtig en mals zijn. Haal uit de oven en laat 2 minuten rusten.

Step 5

Terwijl de vis bakt, maak je de verse koolsla door de Chinese kool in reepjes, gesneden bosui, fijngehakte koriander en Fresno pepers in blokjes in een grote mengkom te combineren. Voeg de limoenschil en limoensap toe en meng alles goed door elkaar.

Step 6

Roer de tomatillo salsa door het kooimengsel en zorg dat alle groenten gelijkmatig bedekt zijn. Proef en pas de kruiding aan indien nodig. Deze sla kan op kamertemperatuur staan terwijl de vis klaar bakt.

logifoodcoach.com/recipes/vistacos-met-lage-glycemische-index-en-verse-tomatillo-salsa

Step 7

Verwarm de volkoren tortilla's door ze 10-15 seconden per kant direct boven een gasvlam te houden, of verhit ze in een droge koekenpan op middelhoog vuur ongeveer 30 seconden per kant tot ze buigzaam en licht geroosterd zijn.

Step 8

Prik de gebakken vis voorzichtig met een vork in hapklare stukjes uit elkaar. Verdeel de vis gelijkmatig over de vier verwarmde tortilla's en schep op elk royaal de kool-tomatillo sla. Serveer direct terwijl de tortilla's warm zijn en de vis mals is, en geniet van het contrast in texturen en de heldere, pittige smaken.