

Gegrilde witvis taco's met verse watermeloen-avocado salsa

Knapperige slawraps gevuld met perfect gekruid gegrilde vis en afgetopt met een levendige watermeloen salsa—een verfrissende low-GI twist op traditionele taco's.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 10 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

GL 4.0 / GI 25

Ingrediënten

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars pitloze watermeloen, in blokjes

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety verse rijpe avocado, ontpit en in blokjes

Contains quercetin which may support blood sugar regulation rode ui, fijngehakt

Citric acid helps moderate glycemic response verse limoen, sap en rasp

Adds acidity to slow carbohydrate digestion verse citroen, alleen sap

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity jalapeño peper, ontdaan van steel en in blokjes

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits verse koriander, gehakt

zeezout, verdeeld

logifoodcoach.com/recipes/gegrilde-witvis-tacos-met-verse-watermeloen-avocado-salsa

Monounsaturated fats support stable blood sugar extra vierge olijfolie, verdeeld

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper kruidenmengsel voor vis

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety witvis filets met vlokken (kabeljauw of heilbot)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch romaine of kropsla bladeren

Instructies

Step 1

Bereid de watermeloen salsa door watermeloen in blokjes, avocado in blokjes, fijngehakte rode ui, jalapeño en verse koriander in een middelgrote kom te mengen. Deze kleurrijke combinatie biedt de perfecte balans van zoetheid, romigheid en pittigheid.

Step 2

Voeg het sap en de rasp van één limoen plus het sap van een halve citroen toe aan het salsamengsel. Besprenkel met 1 eetlepel extra vierge olijfolie en breng op smaak met 1/4 theelepel zeezout. Meng alle ingrediënten voorzichtig, waarbij je oppast de avocado niet te pletten. Zet opzij zodat de smaken kunnen mengen terwijl je de vis bereidt.

Step 3

Meng in een kleine kom de gemalen komijn, gerookte paprikapoeder, knoflookpoeder en zwarte peper om je kruidenmengsel te maken. Meng grondig en zet opzij.

Step 4

Bereid je kookoppervlak voor door een buitengrill voor te verwarmen op hoog vuur of een grote koekenpan op middelhoog vuur op het fornuis te verhitten. Als je grilt, bestrijk de grillroosters licht met olie om aanbakken te voorkomen.

Step 5

Dep de visfilets droog met keukenpapier en bestrijk beide kanten met de resterende 1/2 eetlepel olijfolie. Kruid royaal met je kruidenmengsel en 1/2 theelepel zeezout, waarbij je zorgt voor gelijkmatige bedekking op alle oppervlakken van de vis.

Step 6

Leg de gekruide vis op de voorverwarmde grill of in de verhitte koekenpan. Bak ongeveer 5 minuten aan de eerste kant zonder te bewegen, zodat er een licht korstje kan ontstaan. Keer voorzichtig om en bak nog 4-5 minuten tot de vis helemaal ondoorzichtig is en gemakkelijk met een vork uit elkaar valt. De interne temperatuur moet 63°C bereiken.

Step 7

Haal de gebakken vis van het vuur en laat 5 minuten rusten zodat de sappen zich kunnen herverdelen. Gebruik een vork om de vis voorzichtig in grote, hapklare stukken te breken die geschikt zijn voor taco's, zodra deze iets is afgekoeld maar nog warm is.

Step 8

Was en droog de slabladeren grondig. Leg voor elke taco twee slabladeren op elkaar om een stevige basis te creëren die niet scheurt wanneer deze wordt gevuld. Deze dubbellaagse techniek zorgt ervoor dat je taco's mooi bij elkaar blijven.

Step 9

Maak de taco's door ongeveer 1/4 kopje geflake vis op elke dubbellaagse slawrap te leggen. Garneer royaal met 2-3 eetlepels van de verse watermeloen salsa. Serveer direct terwijl de vis nog warm is en de salsa koel en verfrissend. Voor optimaal bloedsuikerbeheer eet je eerst de groenterijke salsa, gevolgd door de eiwitrijke vis.