

Gegrilde witvis taco's met verse watermeloen-avocado salsa

Levendige vis taco's met lage GI, met gegrilde kabeljauw in knapperige slawraps, gegarneerd met een verfrissende watermeloen salsa die je bloedsuiker niet laat pieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 10 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

GL 4.4 / GI 22

Ingrediënten

fresh, ripe pitloze watermeloen, in blokjes

verse rijpe avocado, ontpit en in blokjes

rode ui, fijngehakt

verse limoen, sap en schil

verse citroen, alleen sap

jalapeño peper, ontdaan van steel en in blokjes

verse koriander, gehakt

zeezout, verdeeld

extra vierge olijfolie, verdeeld

Mexicaans kruidenmengsel of chilipoeder

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

witte bladerdeegachtige visfilets (kabeljauw of heilbot)

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 mengkom te combineren.

Step 2

Voeg het sap en de schil van één limoen plus het sap van een halve citroen toe aan het salsa mengsel. Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met 1/4 theelepel zeezout. Meng voorzichtig en zet in de koelkast terwijl je de vis bereidt.

Step 3

Dep de visfilets volledig droog met keukenpapier. Bestrijk beide kanten met de resterende 1/2 eetlepel olijfolie en kruid royaal met het Mexicaanse kruidenmengsel en een snufje zeezout.

Step 4

Verwarm een grill op hoog vuur of plaats een grote koekenpan op middelhoog vuur. Zodra heet, voeg de gekruide visfilets toe en bak ongestoord 4-5 minuten tot goudbruin en knapperig aan de onderkant.

Step 5

Keer de vis voorzichtig om en blijf nog 4-5 minuten bakken tot de vis helemaal ondoorzichtig is en een interne temperatuur van 63°C bereikt. Haal van het vuur en laat 5 minuten rusten.

Step 6

Terwijl de vis rust, was en droog de slabladeren grondig. Selecteer de grootste, stevigste bladeren voor de taco wraps.

Step 7

Gebruik een vork om de gekookte vis voorzichtig in grote, hapklare stukken te verdelen, waarbij je enkele stukken intact houdt voor textuur.

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

Step 8

Om te assembleren, leg twee slabladeren samen voor stabiliteit. Voeg ongeveer 1/4 kopje geflake vis toe aan elke dubbele-blad wrap en garneer met 2-3 eetlepels van de watermeloen-avocado salsa. Serveer direct terwijl de vis nog warm is.