

Lavglykemiske fisketacoer med fersk tomatillo-salsa

Proteinrik hvit fisk møter sprø kålsalat i fullkorn tortillas, og skaper en blodsukkervennlig meksikansk fest som er klar på under 30 minutter.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 30 min

Porsjoner: 4

GL 7.1 / GI 28

Ingredienser

Lean protein with zero glycemic impact hvitfiskfileter, som torsk eller tilapia

Optional, to taste salt

Optional, to taste svart pepper

Low GI vegetable, high in fiber kinakål, revet

May support insulin sensitivity malt spisskummen

Adds flavor without glycemic impact paprika

Contains capsaicin for metabolism support chilipulver

Low to medium GI when raw liten gul løk, finhakket

Zero glycemic impact, rich in antioxidants fersk koriander, hakket

Capsaicin may aid glucose metabolism røde fresno-paprika, terninger

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-fisketacoer-med-fersk-tomatillo-salsa

Low glycemic, adds vitamin C lime, skall og saft

Low carb, minimal glycemic impact tomatillo-salsa

Lower GI than white flour tortillas, contains fiber fullkornstortillas, 15 cm diameter

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 190°C. Dekk en stekeplate med bakepapir eller spray lett med matolje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Tørk torsfiletene med kjøkkenpapir og legg dem på den forberedte stekeplaten. Krydre begge sider lett med salt og svart pepper hvis ønskelig. Fiskens naturlige smak vil skinne gjennom med minimal kryddring.

Step 3

I en liten bolle, bland spisskummen, paprikaen og chilipulveret. Dryss denne krydderblandingen jevnt over toppen av fiskfiletene, og lag en smakfull skorpe som vil utvikle seg under steking.

Step 4

Stek den krydrede fisken i 18-20 minutter, til den flaker lett med en gaffel og når en indre temperatur på 63°C. Fisken skal være ugjennomsiktig gjennom hele og mør. Ta ut av ovnen og la hvile i 2 minutter.

Step 5

Mens fisken stekes, forbered den ferske salaten ved å blande den revne kinakålen, skivede vårløken, hakkede koriander og ternede fresno-paprika i en stor blandebolle. Tilsett limeskallet og limesaften, og bland deretter alt sammen til det er godt kombinert.

Step 6

Rør tomatillo-salsaen inn i kålblandingen, og sørg for at alle grønnsakene er jevnt dekket. Smak til og juster krydderet om nødvendig. Denne salaten kan stå i romtemperatur mens fisken ferdigstekes.

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemiske-fisketacoer-med-fersk-tomatillo-salsa

Step 7

Varm fullkorntortillaene ved å legge dem direkte over gassflamme i 10-15 sekunder per side, eller varm dem i en tørr stekepanne på middels varme i omtrent 30 sekunder per side til de er myke og lett ristet.

Step 8

Bruk en gaffel til forsiktig å flake den stekte fisken i munnstore biter. Fordel fisken jevnt mellom de fire oppvarmede tortillaene, og topp deretter hver generøst med kål-tomatillo-salaten. Server umiddelbart mens tortillaene er varme og fisken er mør, og nyt kontrasten av teksturer og de lyse, friske smakene.