

Grillet hvitfisk-tacos med fersk vannmelon-avokadosalsa

Sprø salatblader fylt med perfekt krydret grillet fisk og toppet med en livlig vannmelonsalsa – en forfriskende lavglykemisk vri på tradisjonelle tacos.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 4

GL 4.0 / GI 25

Ingredienser

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars frøløs vannmelon, terninger

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety fersk moden avokado, utsteinet og terninger

Contains quercetin which may support blood sugar regulation rødløk, finhakket

Citric acid helps moderate glycemic response fersk lime, saft og skall

Adds acidity to slow carbohydrate digestion fersk sitron, kun saft

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity jalapeñopepper, uten stilk og terninger

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits fersk koriander, hakket

havsalt, delt

logifoodcoach.com/recipes/grillet-hvitfisk-tacos-med-fersk-vannmelon-avokadosalsa

Monounsaturated fats support stable blood sugar ekstra virgin olivenolje, delt

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper krydderblandning til fisk

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety hvit flakfiskfilet (torsk eller kveite)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch romaine- eller hodesalatblader

Instruksjoner

Step 1

Lag vannmelonsalsaen ved å blande vannmelonterninger, avokadoterninger, finhakket rødløk, jalapeño og fersk koriander i en middels stor bolle. Denne fargerike kombinasjonen gir den perfekte balansen mellom søthet, kremighet og styrke.

Step 2

Tilsett saften og skallet fra én lime pluss saften fra en halv sitron til salsablandingen. Drypp over 1 spiseskje ekstra virgin olivenolje og smak til med 1/4 ts havsalt. Bland forsiktig alle ingrediensene sammen, og pass på at du ikke maser avokadoen. Sett til side slik at smakene kan blandes mens du tilbereder fisken.

Step 3

Bland malt spisskummen, røkt paprika, hvitløkspulver og svart pepper i en liten bolle for å lage krydderblandingen din. Bland grundig og sett til side.

Step 4

Forbered kokeflaten ved enten å forhåndsvarme en utendørs grill til høy varme eller varme opp en stor stekepanne på middels høy varme på komfyren. Hvis du griller, børst grillristene lett med olje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 5

Tørk fiskfiletene med kjøkkenpapir og børst begge sider med den resterende 1/2 spiseskje olivenolje. Krydre rikelig med krydderblandingen og 1/2 ts havsalt, og sørg for jevn dekning på alle flatene av fisken.

Step 6

Legg den krydrede fisken på den forhåndsoppvarmede grillen eller i den oppvarmede stekepannen. Stek i omtrent 5 minutter på den første siden uten å flytte den, slik at det dannes en lett skorpe. Snu forsiktig og stek i ytterligere 4-5 minutter til fisken er ugjennomsiktig helt igjennom og flaker lett med en gaffel. Kjernetemperaturen bør nå 145°F (63°C).

Step 7

Ta den tilberedte fisken av varmen og la den hvile i 5 minutter slik at saftene kan fordele seg. Når den er litt avkjølt, men fortsatt varm, bruker du en gaffel til forsiktig å dele fisken i store, bitestørrelse biter som passer til tacos.

Step 8

Vask og tørk salatbladene grundig. For hver taco legger du to salatblader sammen for å lage en solid base som ikke vil rive når den fylles. Denne dobbellagteknikken sikrer at tacosene dine holder seg pent sammen.

Step 9

Sett sammen tacosene ved å legge omtrent 1/4 kopp flakfisk på hver dobbellagede salatblad. Topp rikelig med 2-3 spiseskjeer av den ferske vannmelonsalsaen. Server umiddelbart mens fisken fortsatt er varm og salsaen er kjølig og forfriskende. For optimal blodsukkerregulering bør du spise den grønnsaksrike salsaen først, etterfulgt av den proteinrike fisken.