

Grillede hvitfisktacoer med fersk vannmelon-avokadosalsa

Livlige lavglykemiske fisketacoer med grillet torsk i sprø salatblader, toppet med en forfriskende vannmelonsalsa som ikke påvirker blodsukkeret ditt.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 4

GL 4.4 / GI 22

Ingredienser

fresh, ripe kjernefri vannmelon, terninger

fersk moden avokado, steinet og terninger

rødløk, finhakket

fersk lime, juice og skall

fersk sitron, bare juice

jalapeñopepper, stilket og terninger

fersk koriander, hakket

havsalt, delt

ekstra virgin olivenolje, delt

meksikansk krydderblanding eller chilipulver

logifoodcoach.com/recipes/grillede-hvitfisktacoer-med-fersk-vannmelon-avokadosalsa

hvit flakete fiskfilet (torsk eller kveite)

romaine- eller hodesalatblader

Instruksjoner

Step 1

Forbered vannmelonsalsaen ved å blande vannmelonterninger, avokadoterninger, finhakket rødløk, jalapeño og fersk koriander i en middels stor bolle.

Step 2

Tilsett juice og skall fra én lime pluss juice fra en halv sitron til salsablandingen. Drypp over 1 ss olivenolje og smak til med 1/4 ts havsalt. Bland forsiktig, og sett deretter i kjøleskapet mens du forbereder fisken.

Step 3

Tørk fiskefiletene helt tørre med kjøkkenpapir. Pensle begge sider med den resterende 1/2 ss olivenolje og krydre rikelig med den meksikanske krydderblandingen og en klype havsalt.

Step 4

Varm opp en grill til høy varme eller sett en stor stekepanne på middels høy varme. Når den er varm, legg til de krydrede fiskefiletene og stek uten å røre i 4-5 minutter til de er gylne og sprø på bunnen.

Step 5

Snu fisken forsiktig og fortsett å steke i ytterligere 4-5 minutter til fisken er ugjennomsiktig helt igjennom og når en indre temperatur på 63°C. Ta av varmen og la hvile i 5 minutter.

Step 6

Mens fisken hviler, vask og tørk salatbladene grundig. Velg de største, mest robuste bladene til tacowrapsene.

Step 7

Bruk en gaffel til forsiktig å flake den kokte fisken i store, bitstore biter, og behold noen hele stykker for tekstur.

lqgfoodcoach.com/recipes/grillede-hvitfistacoer-med-fersk-vannmelon-avokadosalsa

Step 8

For å sette sammen, legg to salatblader sammen for stabilitet. Legg omtrent 1/4 kopp flaket fisk i hver dobbeltbladwrap, og topp deretter med 2-3 ss av vannmelon-avokadosalsaen. Server umiddelbart mens fisken fortsatt er varm.