

Tacos rybne o niskim indeksie glikemicznym z salsą tomatillo

Biała ryba bogata w białko spotyka się z chrupiącą surówką z kapusty w pełnoziarnistych tortillach, tworząc meksykańską ucztę przyjazną dla poziomu cukru we krwi, gotową w niecałe 30 minut.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 20 min

Razem: 30 min

Porcje: 4

GL 7.1 / GI 28

Składniki

Lean protein with zero glycemic impact filety z białej ryby, takie jak dorsz lub tilapia

Optional, to taste sól

Optional, to taste czarny pieprz

Low GI vegetable, high in fiber kapusta pekińska, poszatkowana

May support insulin sensitivity mielony kminek

Adds flavor without glycemic impact papryka

Contains capsaicin for metabolism support chili w proszku

Low to medium GI when raw mała żółta cebula, drobno pokrojona

Zero glycemic impact, rich in antioxidants świeża kolendra, posiekana

logifoodcoach.com/recipes/tacos-rybne-o-niskim-indeksie-glikemicznym-z-salsa-tomatillo

Capsaicin may aid glucose metabolism czerwone papryczki fresno, pokrojone w kostkę

Low glycemic, adds vitamin C limonka, skórka i sok

Low carb, minimal glycemic impact salsa z tomatillo

Lower GI than white flour tortillas, contains fiber pełnoziarniste tortille, 15 cm średnicy

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 190°C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia lub lekko posmaruj olejem, aby zapobiec przywieraniu.

Step 2

Osusz filety z dorsza ręcznikiem papierowym i ułóż je na przygotowanej blasze. Przypraw obie strony lekko solą i czarnym pieprzem, jeśli chcesz. Naturalny smak ryby zabłyśnie przy minimalnym przyprawianiu.

Step 3

W małej misce połącz kminek, paprykę i chili w proszku. Posyp tą mieszanką przypraw równomiernie na wierzch filetów rybnych, tworząc aromatyczną skórę, która rozwinie się podczas pieczenia.

Step 4

Piecz przyprawioną rybę przez 18-20 minut, aż łatwo się rozdziela widelcem i osiągnie temperaturę wewnętrzną 63°C. Ryba powinna być nieprzezroczysta w całości i delikatna. Wyjmij z piekarnika i odstaw na 2 minuty.

Step 5

Podczas gdy ryba się piecze, przygotuj świeżą surówkę, łącząc poszatowaną kapustę pekińską, pokrojoną dymkę, posiekaną kolendrę i pokrojone w kostkę papryczki fresno w dużej misce. Dodaj skórę z limonki i sok z limonki, następnie wymieszaj wszystko razem, aż będzie dobrze połączone.

Step 6

Wmieszaj salsę z tomatillo do mieszanki z kapustą, upewniając się, że wszystkie warzywa są równomiernie pokryte. Spróbuj i dostosuj przyprawę, jeśli potrzeba. Ta surówka może odpoczywać w temperaturze pokojowej, podczas gdy ryba kończy się piec.

Step 7

Podgrzej pełnoziarniste tortille, kładąc je bezpośrednio nad płomieniem gazowym na 10-15 sekund z każdej strony lub podgrzej je na suchej patelni na średnim ogniu przez około 30 sekund z każdej strony, aż będą elastyczne i lekko opieczone.

Step 8

Używając widelca, delikatnie rozdziel upieczoną rybę na kawałki wielkości kęsa. Podziel rybę równomiernie między cztery podgrzane tortille, następnie obficie nałóż na każdą surówkę z kapusty i tomatillo. Podawaj natychmiast, gdy tortille są ciepłe, a ryba delikatna, ciesząc się kontrastem tekstur i jasnymi, pikantymi smakami.