

Grillowana biała ryba w tacos z salsą z arbuza i awokado

Chrupiące liście sałaty nadziane idealnie przyprawioną grillowaną rybą i polane żywą salsą z arbuza — orzeźwiająca wersja tradycyjnych tacos o niskim IG.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 25 min

Porcje: 4

GL 4.0 / GI 25

Składniki

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars arbuza bez pestek, pokrojony w kostkę

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety świeże dojrzałe awokado, bez pestek i pokrojone w kostkę

Contains quercetin which may support blood sugar regulation czerwona cebula, drobno posiekana

Citric acid helps moderate glycemic response świeża limonka, sok i skórka

Adds acidity to slow carbohydrate digestion świeża cytryna, tylko sok

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity papryczka jalapeño, bez szypułki i pokrojona w kostkę

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits świeża kolendra, posiekana

sól morską, podzieloną

logifoodcoach.com/recipes/grillowana-biala-ryba-w-tacos-z-salsa-z-arbuza-i-awokado

Monounsaturated fats support stable blood sugar oliwa z oliwek extra virgin, podzielona

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper mieszanka przypraw do ryby

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety filety z białej łuszczącej się ryby (dorsz lub halibut)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch liście sałaty rzymskiej lub masłowej

Instrukcje

Step 1

Przygotuj salsę z arbuza, łącząc pokrojony w kostkę arbuza, pokrojone w kostkę awokado, drobno posiekaną czerwoną cebulę, jalapeño i świeżą kolendrę w średniej misce. Ta kolorowa kombinacja zapewnia idealną równowagę słodczy, kremowości i ostrości.

Step 2

Dodaj sok i skórkę z jednej limonki oraz sok z połowy cytryny do mieszanki salsy. Polej 1 łyżką oliwy z oliwek extra virgin i przypraw 1/4 łyżeczki soli morskiej. Delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, uważając, aby nie zmiażdżyć awokado. Odstaw, aby smaki się połączyły, podczas gdy przygotowujesz rybę.

Step 3

W małej misce połącz mielony kminek, wędzoną paprykę, czosnek w proszku i czarny pieprz, aby stworzyć mieszankę przypraw. Dokładnie wymieszaj i odstaw.

Step 4

Przygotuj powierzchnię do gotowania, podgrzewając grill na zewnątrz do wysokiej temperatury lub podgrzewając dużą patelnię na średnio-wysokim ogniu na kuchence. Jeśli grilujesz, lekko posmaruj kratkę grilla olejem, aby zapobiec przywieraniu.

Step 5

Osusz filety rybne ręcznikiem papierowym i posmaruj obie strony pozostałą 1/2 łyżką oliwy z oliwek. Przypraw obficie mieszanką przypraw i 1/2 łyżeczki soli morskiej, zapewniając równomierne pokrycie wszystkich powierzchni ryby.

Step 6

Położ przygotowaną rybę na podgrzanym grillu lub na podgrzanej patelni. Smaż przez około 5 minut z pierwszej strony bez przesuwania, pozwalając na utworzenie się lekkiej skórki. Ostrożnie odwróć i smaż przez kolejne 4-5 minut, aż ryba będzie nieprzezroczysta w całości i łatwo się rozdziela widelcem. Temperatura wewnętrzna powinna osiągnąć 63°C.

Step 7

Zdejmij ugotowaną rybę z ognia i pozwól jej odpocząć przez 5 minut, aby soki się rozprowadziły. Gdy lekko ostygnie, ale nadal będzie ciepła, użyj widelca, aby delikatnie rozdzielić rybę na duże kawałki odpowiednie do tacos.

Step 8

Umyj i dokładnie osusz liście sałaty. Na każde tacos ułóż dwa liście sałaty razem, aby stworzyć solidną podstawę, która nie podrze się po nadzienieniu. Ta technika podwójnej warstwy zapewnia, że twoje tacos będą się dobrze trzymać.

Step 9

Złóż tacos, umieszczając około 1/4 szklanki rozłuszczonej ryby na każdym podwójnie ułożonym liściu sałaty. Polej obficie 2-3 łyżkami świeżej salsy z arbuza. Podawaj natychmiast, gdy ryba jest jeszcze ciepła, a salsa chłodna i orzeźwiająca. Dla optymalnego zarządzania poziomem cukru we krwi, zjedz najpierw bogatą w warzywa salsę, a następnie bogatą w białko rybę.