

Tacos de peixe branco grelhado com salsa fresca de melancia e abacate

Folhas de alface crocantes recheadas com peixe grelhado perfeitamente temperado e cobertas com uma salsa vibrante de melancia — uma versão refrescante e de baixo IG dos tacos tradicionais.

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Total: 25 min

Porções: 4

GL 4.0 / GI 25

Ingredientes

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars melancia sem sementes, cortada em cubos

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety abacate fresco maduro, sem caroço e cortado em cubos

Contains quercetin which may support blood sugar regulation cebola roxa, picada finamente

Citric acid helps moderate glycemic response lima fresca, sumo e raspa

Adds acidity to slow carbohydrate digestion limão fresco, apenas o sumo

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity malagueta jalapeño, sem talo e cortada em cubos

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits coentros frescos, picados

logifoodcoach.com/recipes/tacos-de-peixe-branco-grelhado-com-salsa-fresca-de-melancia-e-abacate

sal marinho, dividido

Monounsaturated fats support stable blood sugar azeite virgem extra, dividido

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper mistura de temperos para peixe

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety filetes de peixe branco (bacalhau ou alabote)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch folhas de alface romana ou alface manteiga

Instruções

Step 1

Prepare a salsa de melancia combinando a melancia cortada em cubos, o abacate em cubos, a cebola roxa picada finamente, a malagueta e os coentros frescos numa tigela média. Esta combinação colorida proporciona o equilíbrio perfeito de doçura, cremosidade e picante.

Step 2

Adicione o sumo e a raspa de uma lima mais o sumo de meio limão à mistura da salsa. Regue com 1 colher de sopa de azeite virgem extra e tempere com 1/4 de colher de chá de sal marinho. Misture delicadamente todos os ingredientes, tendo cuidado para não esmagar o abacate. Reserve para permitir que os sabores se misturem enquanto prepara o peixe.

Step 3

Numa tigela pequena, combine os cominhos em pó, a paprica fumada, o alho em pó e a pimenta preta para criar a mistura de especiarias. Misture bem e reserve.

Step 4

Prepare a superfície de cozedura pré-aquecendo uma grelha exterior em lume alto ou aquecendo uma frigideira grande em lume médio-alto no fogão. Se for grelhar, pincele levemente as grelhas com óleo para evitar que o peixe cole.

Step 5

Seque os filetes de peixe com papel de cozinha e pincele ambos os lados com a restante 1/2 colher de sopa de azeite. Tempere generosamente com a mistura de especiarias e 1/2 colher de chá de sal marinho, garantindo cobertura uniforme em todas as superfícies do peixe.

Step 6

Coloque o peixe temperado na grelha pré-aquecida ou na frigideira aquecida. Cozinhe durante aproximadamente 5 minutos do primeiro lado sem mexer, permitindo que se forme uma crosta leve. Vire cuidadosamente e cozinhe por mais 4-5 minutos até o peixe ficar opaco e se desfazer facilmente com um garfo. A temperatura interna deve atingir 63°C.

Step 7

Retire o peixe cozinhado do lume e deixe repousar durante 5 minutos para permitir que os sucos se redistribuam. Uma vez ligeiramente arrefecido mas ainda morno, use um garfo para desfiar delicadamente o peixe em pedaços grandes, do tamanho de uma garfada, adequados para tacos.

Step 8

Lave e seque bem as folhas de alface. Para cada taco, sobreponha duas folhas de alface para criar uma base resistente que não se rasgue quando recheada. Esta técnica de camada dupla garante que os tacos se mantenham bem montados.

Step 9

Monte os tacos colocando aproximadamente 1/4 de chávena de peixe desfiado em cada folha de alface de camada dupla. Cubra generosamente com 2-3 colheres de sopa da salsa fresca de melancia. Sirva imediatamente enquanto o peixe ainda está morno e a salsa está fresca e refrescante. Para um controlo ótimo do açúcar no sangue, coma primeiro a salsa rica em vegetais, seguida do peixe rico em proteína.