

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

Tacos de peixe vibrantes e de baixo índice glicêmico com bacalhau grelhado em folhas de alface crocantes, cobertos com uma refrescante salsa de melancia que não vai disparar o seu açúcar no sangue.

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Total: 25 min

Porções: 4

GL 4.4 / GI 22

Ingredientes

fresh, ripe melancia sem sementes, cortada em cubos

abacate fresco maduro, sem caroço e cortado em cubos

cebola roxa, picada finamente

limão fresco, sumo e raspa

limão siciliano fresco, apenas o sumo

pimenta jalapeño, sem talo e cortada em cubos

coentro fresco, picado

sal marinho, dividido

azeite extra virgem, dividido

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

mistura de especiarias mexicanas ou pimenta em pó

filetes de peixe branco em lascas (bacalhau ou alabote)

folhas de alface romana ou 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 jalapeño e o coentro fresco numa tigela média.

Step 2

Adicione o sumo e a raspa de um limão mais o sumo de meio limão siciliano à mistura da salsa. Regue com 1 colher de sopa de azeite e tempere com 1/4 de colher de chá de sal marinho. Misture delicadamente e leve ao frigorífico enquanto prepara o peixe.

Step 3

Seque completamente os filetes de peixe com papel de cozinha. Pincele ambos os lados com a restante 1/2 colher de sopa de azeite e tempere generosamente com a mistura de especiarias mexicanas e uma pitada de sal marinho.

Step 4

Aqueça uma grelha em lume alto ou coloque uma frigideira grande em lume médio-alto. Quando estiver quente, adicione os filetes de peixe temperados e cozinhe sem mexer por 4-5 minutos até ficarem dourados e crocantes no fundo.

Step 5

Vire cuidadosamente o peixe e continue a cozinhar por mais 4-5 minutos até o peixe ficar opaco por completo e atingir uma temperatura interna de 63°C. Retire do lume e deixe descansar por 5 minutos.

Step 6

Enquanto o peixe descansa, lave e seque bem as folhas de alface. Selecione as folhas maiores e mais firmes para os envoltórios dos tacos.

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

Step 7

Usando um garfo, desfie delicadamente o peixe cozido em pedaços grandes do tamanho de uma dentada, mantendo alguns pedaços intactos para textura.

Step 8

Para montar, sobreponha duas folhas de alface para estabilidade. Adicione aproximadamente 1/4 de chávena de peixe desfiado a cada envoltório duplo de folhas, depois cubra com 2-3 colheres de sopa da salsa de melancia e abacate. Sirva imediatamente enquanto o peixe ainda está quente.