

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

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, iave 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.