

# Salmão grelhado com crosta de ervas e salsa fresca de abacate e tomate

*Salmão perfeitamente temperado coberto com uma vibrante salsa de abacate que fornece ômega-3 e gorduras saudáveis que ajudam a estabilizar o açúcar no sangue por horas.*

Preparação: 10 min

Cozedura: 12 min

Total: 22 min

Porções: 2

GL 1.8 / GI 25

## Ingredientes

**Wild-caught preferred for higher omega-3 content** filés de salmão, 120-180g cada

**Extra virgin olive oil provides heart-healthy monounsaturated fats** azeite de oliva para o salmão

**May help improve insulin sensitivity** dente de alho picado

**Adds flavor without carbohydrates** pimenta em pó

**Contains compounds that may support blood sugar regulation** cominho em pó

**Concentrated flavor without added sugars** cebola em pó

**Enhances nutrient absorption** pimenta-do-reino

**Use sea salt or Himalayan pink salt** sal para o salmão

**Rich in fiber and monounsaturated fats that slow glucose absorption** abacate maduro, sem caroço e picado

[logifoodcoach.com/recipes/salmao-grelhado-com-crosta-de-ervas-e-salsa-fresca-de-abacate-e-tomate](https://logifoodcoach.com/recipes/salmao-grelhado-com-crosta-de-ervas-e-salsa-fresca-de-abacate-e-tomate)

**Low glycemic vegetable rich in lycopene** tomate picado

**Contains chromium which may help regulate blood sugar** cebola roxa picada bem fina

**Fresh herb with antioxidant properties** coentro fresco picado

**Healthy fat that reduces glycemic impact** azeite de oliva para a salsa

**Vitamin C-rich with zero glycemic impact** suco de limão fresco

**Season to taste** sal e pimenta para a salsa

## Instruções

---

### Step 1

Em uma tigela pequena, misture 2 colheres de sopa de azeite com o alho picado, pimenta em pó, cominho, cebola em pó, pimenta-do-reino e sal. Bata junto até que as especiarias estejam distribuídas uniformemente no azeite para criar uma marinada aromática.

### Step 2

Seque completamente os filés de salmão com papel toalha para garantir uma boa selagem. Usando um pincel ou seus dedos, cubra generosamente ambos os lados de cada filé de salmão com a mistura de especiarias preparada, pressionando suavemente para que os temperos grudem no peixe.

### Step 3

Enquanto o salmão descansa com o tempero, prepare a salsa de abacate. Em uma tigela média, combine o abacate picado, tomate picado, cebola roxa picada bem fina e coentro picado. Regue com 1 colher de sopa de azeite e 2 colheres de sopa de suco de limão fresco, depois tempere com sal e pimenta a gosto.

### Step 4

Misture delicadamente os ingredientes da salsa usando uma colher, tomando cuidado para não amassar o abacate—você quer manter pedaços distintos para textura. Cubra a tigela com filme plástico e leve à geladeira até a hora de servir, permitindo que os sabores se misturem.

---

## **Step 5**

Preaqueça sua grelha ou uma frigideira grande de fundo grosso (ferro fundido funciona perfeitamente) em fogo médio-alto por 3-4 minutos. A superfície de cozimento deve estar quente o suficiente para que uma gota de água chie imediatamente ao contato.

## **Step 6**

Coloque os filés de salmão temperados com a pele para cima na grelha ou na frigideira. Cozinhe sem mexer por 5-6 minutos para desenvolver uma crosta dourada. Resista à tentação de mexer no peixe—isso permite a caramelização adequada e evita que grude.

## **Step 7**

Vire cuidadosamente os filés de salmão usando uma espátula larga e cozinhe por mais 5-6 minutos do outro lado. O salmão está pronto quando se desfaz facilmente com um garfo e atinge uma temperatura interna de 63°C. A carne deve estar opaca por completo com um centro levemente translúcido se você preferir ao ponto.

## **Step 8**

Transfira o salmão cozido para os pratos e imediatamente cubra cada filé com uma porção generosa da salsa fresca de abacate. Sirva enquanto o salmão está quente, permitindo que a salsa fresca e cremosa contraste lindamente com o peixe quente e temperado. Para controle ideal do açúcar no sangue, acompanhe com vegetais não amiláceos ou uma salada verde mista.