

Fisktacos med lågt GI och färsk tomatillosalsa

Proteinrik vitfisk möter krispig vitkålssallad i fullkornstortillas, vilket skapar en blodsockervänlig mexikansk festmåltid som är klar på under 30 minuter.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 20 min

Totalt: 30 min

Portioner: 4

GL 7.1 / GI 28

Ingredienser

Lean protein with zero glycemic impact vitfiskfiléer, som torsk eller tilapia

Optional, to taste salt

Optional, to taste svartpeppar

Low GI vegetable, high in fiber kinakål, strimlad

May support insulin sensitivity spiskummin, mald

Adds flavor without glycemic impact paprikapulver

Contains capsaicin for metabolism support chilipulver

Low to medium GI when raw liten gul lök, finhackad

Zero glycemic impact, rich in antioxidants färsk koriander, hackad

Capsaicin may aid glucose metabolism röd fresnochili, tärnad

logifoodcoach.com/recipes/fisktacos-med-lagt-gi-och-farsk-tomatillosalsa

Low glycemic, adds vitamin C lime, skal och juice

Low carb, minimal glycemic impact tomatillosalsa

Lower GI than white flour tortillas, contains fiber fullkornstortillas, 15 cm diameter

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 190°C. Klä en plåt med bakplåtspapper eller spraya lätt med matolja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Torka torskfiléerna med hushållspapper och lägg dem på den förberedda plåten. Krydda båda sidorna lätt med salt och svartpeppar om så önskas. Fiskens naturliga smak kommer att lysa igenom med minimal kryddning.

Step 3

Blanda spiskummin, paprikapulver och chilipulver i en liten skål. Strö denna kryddblandning jämnt över ovansidan av fiskfiléerna, vilket skapar en smakrik skorpa som utvecklas under gräddningen.

Step 4

Grädda den kryddade fisken i 18-20 minuter, tills den faller isär lätt med en gaffel och når en innetemperatur på 63°C. Fisken ska vara ogenomskinlig hela vägen igenom och mör. Ta ut ur ugnen och låt vila i 2 minuter.

Step 5

Medan fisken gräddas, förbered den färska salladen genom att blanda den strimlade kinakålen, skivad salladslök, hackad koriander och tärnad fresnochili i en stor skål. Tillsätt limeskalet och limejuicen, och blanda sedan allt tills det är väl kombinerat.

Step 6

Rör ner tomatillosalsan i kålblandningen och se till att alla grönsaker är jämnt täckta. Smaka av och justera kryddningen om det behövs. Denna sallad kan stå i rumstemperatur medan fisken färdiggrillas.
logifoodcoach.com/recipes/fisktacos-med-lagt-gi-och-farsk-tomatillosalsa

Step 7

Värm fullkornstortillorna genom att lägga dem direkt över en gaslåga i 10-15 sekunder per sida, eller värm dem i en torr stekpanna på medelvärme i cirka 30 sekunder per sida tills de är smidiga och lätt rostade.

Step 8

Använd en gaffel för att försiktigt dela fisken i lagom stora bitar. Fördela fisken jämnt mellan de fyra värmda tortillorna och toppa sedan varje generöst med kål-tomatillosalladen. Servera omedelbart medan tortillorna är varma och fisken är mör, och njut av kontrasten i texturer och de ljusa, syrliga smakerna.