

Grillade vitfisketacos med färsk vattenmelon-avokadosalsa

Krispiga salladsblad fyllda med perfekt kryddad grillad fisk och toppade med en färgstark vattenmelonsalsa — en uppfriskande lågglykemisk variant på traditionella tacos.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 25 min

Portioner: 4

GL 4.0 / GI 25

Ingredienser

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars kärnfri vattenmelon, tärnad

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety färsk mogen avokado, urkärnad och tärnad

Contains quercetin which may support blood sugar regulation rödlök, finhackad

Citric acid helps moderate glycemic response färsk lime, juice och skal

Adds acidity to slow carbohydrate digestion färsk citron, endast juice

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity jalapeñopeppar, utan stjälk och tärnad

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits färsk koriander, hackad

havssalt, delat

logifoodcoach.com/recipes/grillade-vitfisketacos-med-farsk-vattenmelon-avokadosalsa

Monounsaturated fats support stable blood sugar extra virgin olivolja, delat

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper kryddblandning till fisk

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety vita fiskfiléer med flingor (torsk eller hälleflundra)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch romaine- eller huvudsalladsblad

Instruktioner

Step 1

Förbered vattenmelonsalsan genom att blanda tärnad vattenmelon, tärnad avokado, finhackad rödlök, jalapeño och färsk koriander i en mellanstor skål. Denna färgstarka kombination ger den perfekta balansen av sötma, krämighet och hetta.

Step 2

Tillsätt juicen och skalet från en lime plus juicen från en halv citron till salsablandningen. Ringla över 1 matsked extra virgin olivolja och krydda med 1/4 tesked havssalt. Vänd försiktigt alla ingredienser tillsammans och var noga med att inte mosa avokadon. Ställ åt sidan för att låta smakerna smälta samman medan du förbereder fisken.

Step 3

Blanda spiskummin, rökt paprika, vitlökspulver och svartpeppar i en liten skål för att skapa din kryddblandning. Blanda ordentligt och ställ åt sidan.

Step 4

Förbered din tillagningsyta genom att antingen förvärma en utomhusgrill till hög värme eller värma en stor stekpanna på medelhög värme på spisen. Om du grillar, pensla grillgallret lätt med olja för att förhindra att det fastnar.

Step 5

Torka fiskfiléerna torra med hushållspapper och pensla båda sidorna med den återstående 1/2 matsked olivolja. Krydda generöst med din kryddblandning och 1/2 tesked havssalt och se till att det täcker alla ytor på fisken jämnt.

Step 6

Lägg den kryddade fisken på den förvärmade grillen eller i den uppvärmda stekpannan. Tillaga i cirka 5 minuter på första sidan utan att röra den, så att en lätt skorpa bildas. Vänd försiktigt och tillaga i ytterligare 4-5 minuter tills fisken är ogenomskinlig hela vägen igenom och lätt faller isär med en gaffel. Den inre temperaturen bör nå 63°C.

Step 7

Ta bort den tillagade fisken från värmen och låt den vila i 5 minuter så att saften kan fördela sig. När den svalnat något men fortfarande är varm, använd en gaffel för att försiktigt dela fisken i stora, lagom stora bitar för tacos.

Step 8

Tvätta och torka salladsbladen ordentligt. För varje taco, lägg två salladsblad ovanpå varandra för att skapa en stabil bas som inte går sönder när den fylls. Denna dubbellagersteknik säkerställer att dina tacos håller ihop perfekt.

Step 9

Montera tacosen genom att lägga cirka 1/4 kopp flingad fisk på varje dubbellagrat salladsblad. Toppa generöst med 2-3 matskedar av den färska vattenmelonsalsan. Servera omedelbart medan fisken fortfarande är varm och salsan är sval och uppfriskande. För optimal blodsockerhantering, ät den grönsakrika salsan först, följt av den proteinrika fisken.