

Grillade tacos med vit fisk och färsk vattenmelon-avokadosalsa

Färgglada tacos med lågt GI med grillad torsk i krispiga salladsblad, toppade med en uppfriskande vattenmelonsalsa som inte höjer ditt blodsocker.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 10 min

Totalt: 25 min

Portioner: 4

GL 4.4 / GI 22

Ingredienser

fresh, ripe kärnfri vattenmelon, tärnad

färsk mogen avokado, urkärnad och tärnad

rödlök, finhackad

färsk lime, juice och skal

färsk citron, endast juice

jalapeñopeppar, utan stjälk och tärnad

färsk koriander, hackad

havssalt, delat

extra virgin olivolja, delat

mexikansk kryddblandning eller chilipulver

logifoodcoach.com/recipes/grillade-tacos-med-vit-fisk-och-farsk-vattenmelon-avokadosalsa

vita flagnande fiskfiléer (torsk eller hälleflundra)

romansallad eller huvudsalladsblad

Instruktioner

Step 1

Förbered vattenmelonsalsan genom att blanda tärnad vattenmelon, tärnad avokado, finhackad rödlök, jalapeño och färsk koriander i en medelstor skål.

Step 2

Tillsätt juice och skal från en lime plus juicen från en halv citron till salsablandningen. Ringla över 1 matsked olivolja och krydda med 1/4 tesked havssalt. Blanda försiktigt, kyl sedan medan du förbereder fisken.

Step 3

Torka fiskfiléerna helt torra med hushållspapper. Pensla båda sidorna med den återstående 1/2 matsked olivolja och krydda generöst med den mexikanska kryddblandningen och en nypa havssalt.

Step 4

Hetta upp en grill till hög värme eller placera en stor stekpanna på medelhög värme. När den är het, lägg till de kryddade fiskfiléerna och stek ostört i 4-5 minuter tills de är gyllene och krispiga på undersidan.

Step 5

Vänd försiktigt fisken och fortsätt laga i ytterligare 4-5 minuter tills fisken är ogenomskinlig hela vägen igenom och når en inre temperatur på 63°C. Ta bort från värmen och låt vila i 5 minuter.

Step 6

Medan fisken vilar, tvätta och torka salladsbladens noggrant. Välj de största, mest robusta bladen för tacowraps.

Step 7

Använd en gaffel för att försiktigt flagna den tillagade fisken i stora, lagom stora bitar, behåll några bitar intakta för textur.

Step 8

För att montera, lägg två salladsblad tillsammans för stabilitet. Lägg cirka 1/4 kopp flagnande fisk på varje dubbelblads-wrap, toppa sedan med 2-3 matskedar av vattenmelon-avokadosalsan. Servera omedelbart medan fisken fortfarande är varm.