

Izgara beyaz balıklı taco ve taze karpuz-avokado salsası

Mükemmel baharatlanmış ızgara balık ve canlı karpuz salsasıyla doldurulmuş çıtır marul yaprakları—geleneksel tacoların ferahlatıcı, düşük glisemik indeksli bir yorumu.

Hazırlık: 15 min

Pişirme: 10 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 4.0 / GI 25

Malzemeler

High water content (92%) keeps glycemic load low despite natural sugars çekirdeksiz karpuz, küp doğranmış

Healthy fats slow glucose absorption and provide satiety taze olgun avokado, çekirdeği çıkarılmış ve küp doğranmış

Contains quercetin which may support blood sugar regulation kırmızı soğan, ince doğranmış

Citric acid helps moderate glycemic response taze misket limonu, suyu ve kabuğu rendesi

Adds acidity to slow carbohydrate digestion taze limon, sadece suyu

Capsaicin may boost metabolism and insulin sensitivity acı biber, sapı alınmış ve doğranmış

Antioxidant-rich herb with potential blood sugar benefits taze kişniş, doğranmış
deniz tuzu, bölünmüş

Monounsaturated fats support stable blood sugar sızma zeytinyağı, bölünmüş

logifoodcoach.com/recipes/izgara-beyaz-balikli-taco-ve-taze-karpuz-avokado-salsasi

Use blend of cumin, paprika, garlic powder, and black pepper balık için baharat karışımı

Lean protein with zero glycemic impact, supports satiety beyaz pullu balık filetoları (morina veya kalkan balığı)

Zero glycemic impact, provides fiber and crunch marul yaprakları

Talimatlar

Step 1

Orta boy bir karışım kasesinde küp doğranmış karpuz, küp doğranmış avokado, ince doğranmış kırmızı soğan, acı biber ve taze kişnişi birleştirerek karpuz salsasını hazırlayın. Bu renkli kombinasyon tatlılık, kremamsılık ve acılığın mükemmel dengesini sağlıyor.

Step 2

Salsa karışımına bir misket limonunun suyu ve kabuğu rendesi ile yarım limonun suyunu ekleyin. 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı gezdirin ve 1/4 çay kaşığı deniz tuzu ile baharatlayın. Avokadoyu ezmeye dikkat ederek tüm malzemeleri nazikçe karıştırın. Balığı hazırlarken tatların kaynaşması için bir kenara koyun.

Step 3

Küçük bir kapta kimyon, tütsülenmiş kırmızı biber, sarımsak tozu ve karabiber birleştirerek baharat karışımınızı oluşturun. İyice karıştırın ve bir kenara koyun.

Step 4

Dış mekan ızgarasını yüksek ısıya önceden ısıtarak veya ocakta büyük bir tavayı orta-yüksek ısıda ısıtarak pişirme yüzeyinizi hazırlayın. Izgara yapıyorsanız, yapışmayı önlemek için ızgara ızgaralarını hafifçe yağlayın.

Step 5

Balık filetolarını kağıt havluyla kurulayın ve her iki tarafını kalan 1/2 yemek kaşığı zeytinyağı ile fırçalayın. Balığın tüm yüzeylerinde eşit kaplama sağlayarak baharat karışımınız ve 1/2 çay kaşığı deniz tuzu ile cömertçe baharatlayın.

Step 6

Baharatlanmış balığı önceden ısıtılmış ızgaraya veya ısıtılmış tavaya yerleştirin. Hafif bir kabuk oluşmasına izin vererek, hareket ettirmeden ilk tarafta yaklaşık 5 dakika pişirin.

Dikkatle çevirin ve balık tamamen opak olana ve bir çatala kolayca ayrılana kadar 4-5 dakika daha pişirin. İç sıcaklık 145°F (63°C) olmalıdır.

Step 7

Pişmiş balığı ısıdan alın ve suların yeniden dağılması için 5 dakika dinlendirin. Hafif soğuduktan sonra ama hala sıcakken, tacolara uygun büyük, lokmalık parçalara ayırmak için bir çatal kullanarak balığı nazikçe parçalayın.

Step 8

Marul yapraklarını yıkayın ve iyice kurulayın. Her taco için, doldurulduğunda yırtılmayacak sağlam bir taban oluşturmak için iki marul yaprağını birlikte katmanlayın. Bu çift katmanlı teknik, tacolarınızın güzelce bir arada kalmasını sağlar.

Step 9

Her çift katmanlı marul dürümüne yaklaşık 1/4 su bardağı pullanmış balık yerleştirerek tacoları birleştirin. Cömertçe 2-3 yemek kaşığı taze karpuz salsası ile üstünü kapatın. Balık hala sıcak ve salsa serin ve ferahlatıcıyken hemen servis yapın. Optimal kan şekeri yönetimi için önce sebze açısından zengin salsayı, ardından protein dolu balığı yiyin.