

Izgara beyaz balıklı taco, taze karpuz-avokado salsalı

Çıtır marul yapraklarında ızgara morina balığı ve kan şekerinizi yükseltmeyen ferahlatıcı karpuz salsalı, canlı düşük glisemik indeksli balık tacoları.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 10 min

Toplam: 25 min

Porsiyon: 4

GL 4.4 / GI 22

Malzemeler

fresh, ripe çekirdeksiz karpuz, küp doğranmış

taze olgun avokado, çekirdeği çıkarılmış ve küp doğranmış

kırmızı soğan, ince kıyılmış

taze limon, suyu ve kabuğu rendesi

taze limon, sadece suyu

jalapeño biberi, sapı alınmış ve doğranmış

taze kişniş, kıyılmış

deniz tuzu, bölünmüş

sızma zeytinyağı, bölünmüş

Meksika baharat karışımı veya acı kırmızı biber tozu

beyaz pul pul balık filetoları (morina veya kalkan)

romaine veya kıvırcık marul yaprakları

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

Talimatlar

Step 1

Orta boy bir karışım kasesinde küp doğranmış karpuz, küp doğranmış avokado, ince kıyılmış kırmızı soğan, jalapeño ve taze kişnişi birleştirerek karpuz salsasını hazırlayın.

Step 2

Salsa karışımına bir limonun suyu ve kabuğu rendesini artı yarım limonun suyunu ekleyin. 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin ve 1/4 çay kaşığı deniz tuzu ile tatlandırın. Karıştırmak için nazikçe karıştırın, ardından balığı hazırlarken buzdolabında bekletin.

Step 3

Balık filetolarını kağıt havluyla tamamen kurulayın. Her iki tarafını kalan 1/2 yemek kaşığı zeytinyağı ile fırçalayın ve Meksika baharat karışımı ve bir tutam deniz tuzu ile bolca baharatlayın.

Step 4

Izgarayı yüksek ısıya getirin veya büyük bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın. Isındıktan sonra baharatlı balık filetolarını ekleyin ve altı altın rengi ve çıtır olana kadar 4-5 dakika karıştırmadan pişirin.

Step 5

Balığı dikkatlice çevirin ve balık tamamen opak olana ve iç sıcaklığı 65°C'ye ulaşana kadar 4-5 dakika daha pişirmeye devam edin. Ateşten alın ve 5 dakika dinlendirin.

Step 6

Balık dinlenirken marul yapraklarını yıkayın ve iyice kurulayın. Taco sarmaları için en büyük, en sağlam yaprakları seçin.

Step 7

Bir çatal kullanarak pişmiş balığı nazikçe büyük, lokmalık parçalara ayırın, doku için bazı parçaları bütün bırakın.

Step 8

Servis yapmak için stabilite için iki marul yaprağını üst üste katlayın. Her çift yapraklı sarmaya yaklaşık 1/4 su bardağı balık parçası ekleyin, ardından üzerine 2-3 yemek kaşığı karpuz-avokado salsası koyun. Balık hala sıcakken hemen servis yapın.