

Ensalada de caballa, papas nuevas y berros con rábano picante

Una ensalada vibrante y rica en proteínas con caballa llena de omega-3, papas nuevas tiernas y berros picantes con un aderezo de rábano picante para equilibrar el azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 25 min

Total: 40 min

Porciones: 4

GL 20.4 / GI 48

Ingredientes

Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch papas nuevas pequeñas

Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption filetes de caballa fresca

Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response limones, exprimidos

Capsaicin may support metabolic health hojuelas de chile rojo seco

Good source of fiber and plant protein; moderate GI guisantes congelados

Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity col lombarda, cortada en tiras finas

Low glycemic; rich in lycopene and fiber tomates cherry alargados, cortados por la mitad

Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact berros

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-caballa-papas-nuevas-berros-rabano-picante

Contains quercetin; may support blood sugar regulation cebolla morada, finamente picada

Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties yogur natural desnatado sin azúcar

Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars salsa de rábano picante

For seasoning; may have mild metabolic benefits pimienta negra

Instrucciones

Step 1

Precalienta el horno a 220°C (200°C con ventilador/marca de gas 7). Prepara una bandeja de horno forrándola con papel de hornear y reserva.

Step 2

Pon a hervir una olla grande con agua y añade las patatas nuevas. Cocina durante 20 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre bien, luego corta las patatas en rodajas gruesas. Devuélvelas a la olla, tapa con una tapa y deja enfriar un poco, lo que ayuda a desarrollar almidón resistente para un mejor control del azúcar en sangre.

Step 3

Mientras se cocinan las patatas, coloca los filetes de caballa con la piel hacia abajo en la bandeja preparada. Rocía la mitad del zumo de limón fresco sobre el pescado, sazona generosamente con pimienta negra y espolvorea las hojuelas de chile uniformemente sobre los filetes. Coloca en el horno precalentado y hornea durante 15 minutos hasta que el pescado esté bien cocido y se deshaga fácilmente.

Step 4

Saca la caballa del horno y deja enfriar durante 5-10 minutos. Una vez que esté lo suficientemente fría para manipularla, retira y desecha cuidadosamente la piel, luego desmenuza suavemente el pescado en trozos grandes, quitando las espinas pequeñas que encuentres.

Step 5

Prepara el aliño de rábano picante combinando la cebolla morada finamente picada, el yogur desnatado, la salsa de rábano picante y el zumo de limón restante en un bol pequeño. Bate hasta que quede suave y bien mezclado, luego sazona con pimienta negra al gusto. Reserva.

Step 6

Cocina los guisantes congelados en agua hirviendo durante 1-2 minutos hasta que estén tiernos pero aún de color verde brillante. Escurre inmediatamente y transfiere a un bol grande. Añade la col lombarda rallada y los tomates cortados por la mitad, mezclando suavemente para combinar.

Step 7

Añade las patatas en rodajas y los berros al bol con las verduras y mezcla todo suavemente pero bien. Divide la mezcla de ensalada entre 4 platos, cubre cada porción con la caballa desmenuzada y sirve con el aliño de rábano picante aparte. Para un control óptimo del azúcar en sangre, anima a los comensales a comer primero las verduras y el pescado antes que las patatas.