

Ensalada mediterránea de halloumi a la parrilla con granada y nueces

Halloumi dorado a la parrilla se encuentra con hojas verdes picantes, semillas de granada como joyas y nueces tostadas en esta ensalada mediterránea amigable con el azúcar en sangre con aderezo de mostaza.

Preparación: 15 min

Cocción: 10 min

Total: 25 min

Porciones: 1

GL 2.1 / GI 9

Ingredientes

High-protein, low-carb cheese; grills without melting queso halloumi, cortado en rodajas de 5 mm de grosor

Peppery greens rich in fiber and antioxidants hojas de rúcula fresca

About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity limón fresco

Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness granos de granada

Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption mitades de nueces crudas

Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking aceite de oliva virgen extra, dividido

Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume mezcla de lechugas para ensalada

Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs mostaza Dijon

logifoodcoach.com/recipes/ensalada-mediterranea-halloumi-parrilla-granada-nueces

Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness edulcorante de eritritol

Enhances flavors; use to taste sal marina o sal kosher

Adds mild heat and complexity pimienta negra recién molida

Instrucciones

Step 1

Prepara el halloumi cortándolo en tiras uniformes de aproximadamente 5 mm de grosor. Pincela ligeramente un lado de cada rebanada con aproximadamente 5 ml del aceite de oliva. Precalienta una sartén grill o una sartén de fondo grueso a fuego medio-alto hasta que esté bien caliente y lista para sellar.

Step 2

Coloca las rebanadas de halloumi aceitadas sobre la superficie de cocción precalentada con el lado pincelado hacia abajo. Déjalas sellar sin mover durante 2-3 minutos hasta que veas marcas de parrilla atractivas formándose y los bordes se tornen dorados. Voltea cuidadosamente cada pieza y cocina el lado opuesto durante otros 2-3 minutos hasta que esté igualmente caramelizado. Transfiere a un plato y reserva.

Step 3

Mientras el queso se está asando, tuesta las mitades de nuez en una sartén seca aparte a fuego medio. Revuélvelas con frecuencia durante 2-3 minutos, vigilando de cerca para evitar que se quemen. Retira del fuego cuando se vuelvan aromáticas y desarrollen un color ligeramente más profundo. El tostado realza su sabor a nuez y añade textura crujiente.

Step 4

Prepara la vinagreta combinando los 5 ml restantes de aceite de oliva, la mostaza Dijon y el jugo exprimido del limón fresco en un tazón pequeño o frasco. Añade el eritritol si prefieres un toque de dulzor sin afectar el azúcar en sangre. Bate vigorosamente hasta que la mezcla se vuelva suave y emulsionada, luego sazona con sal y pimienta negra recién molida al gusto.

Step 5

Arma tu ensalada extendiendo la rúcula y las hojas verdes mixtas sobre un plato de servir, creando una base atractiva. Acomoda las rebanadas de halloumi asado tibias encima de las hojas en un patrón atractivo.

Step 6

Esparce los arilos de granada uniformemente sobre la ensalada, permitiendo que su color rubí cree interés visual. Distribuye las nueces tostadas por toda la ensalada, asegurando que cada bocado tenga una mezcla de texturas. Rocía la vinagreta preparada sobre toda la composición justo antes de servir. El calor residual del queso marchitará suavemente las hojas mientras el aderezo une todos los sabores. Sirve inmediatamente para obtener un contraste óptimo de textura y temperatura.