

Driebonensalade met laag GI en kruidenvinaigrette

Een vezelrijke bonenmelange met pittige vinaigrette die je bloedsuiker stabiel houdt en heerlijk smaakt op zomerse bijeenkomsten.

Vorbereiding: 15 minTotaal: 45 minPorties: 5GL 6.5 / GI 50

Ingrediënten

Low GI (24), excellent fiber source kidneybonen, uitgelekt en afgespoeld

Low GI (31), creamy texture cannellini-bonen, uitgelekt en afgespoeld

Very low GI, adds crunch diepvries sperziebonen, ontdooit

Contains quercetin for blood sugar support rode ui, fijngehakt

Antioxidant-rich herb verse peterselie, gehakt

May improve insulin sensitivity appelazijn

Healthy fats slow glucose absorption extra vierge olijfolie

REDUCED from original - consider erythritol or stevia for zero glycemic impact korrelige zoetstof of suiker

fijn zeezout

versgemalen zwarte peper

Adds tang without sugar Dijonmosterd

Instructies

Step 1

Open beide blikken kidneybonen en cannellini bonen. Giet ze in een fijnmazige zeef en spoel ze 30 seconden grondig af onder koud stromend water om overtollig zout en zetmeel te verwijderen. Laat goed uitlekken en doe over in een grote mengkom.

Step 2

Als je diepvries sperziebonen gebruikt, doe ze dan in een vergiet en laat koud water erover lopen tot ze volledig ontdooit zijn, of laat ze 20 minuten op kamertemperatuur staan. Dep droog met keukenpapier om overtollig vocht te verwijderen en voeg dan toe aan de kom met de andere bonen.

Step 3

Schil de rode ui en snijd in dunne plakjes, dompel de plakjes dan onder in een klein kommetje gevuld met ijswater. Laat 5 minuten weken om de scherpe smaak te verzachten en de verteerbaarheid te verbeteren. Laat goed uitlekken, dep droog en hak fijn. Voeg toe aan het bonenmengsel.

Step 4

Spoel de verse peterselie af onder koud water en schud droog. Haal de blaadjes van de stelen en hak grof tot je ongeveer 60 ml hebt. Voeg de gehakte peterselie toe aan de kom met de bonen en ui.

Step 5

Doe in een aparte kleine kom of pot met deksel de appelazijn, olijfolie, zoetstof, zout, zwarte peper en Dijonmosterd. Klop 30 seconden krachtig tot de dressing volledig geëmulgeerd en licht verdikt is, of schud in de afgesloten pot tot alles goed gemengd is.

Step 6

Giet de bereide dressing over het bonenmengsel. Schep met een grote lepel of spatel alles voorzichtig door elkaar tot alle ingrediënten gelijkmatig bedekt zijn met de vinaigrette. Pas op dat je de bonen niet fijnmaakt.

Step 7

Dek de kom goed af met huishoudfolie of doe over in een luchtdichte container. Zet minstens 30 minuten en tot 24 uur in de koelkast zodat de smaken kunnen mengen en de bonen de dressing kunnen opnemen. Roer goed door voor het serveren, proef en pas de smaak indien nodig aan. Serveer gekoeld als bijgerecht of lichte lunch gecombineerd met magere eiwitten voor optimale bloedsuikerbalans.