

Mediterrane boerenkoolsalade met citroen-kruidendressing

Een levendige, voedingsrijke salade met gemasseerde boerenkool, knapperige groenten, zilte olijven en pittige feta—perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel en langdurige energie.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 2.3 / GI 23

Ingrediënten

about 10 ounces or 1 large bunch boerenkoolbladeren, steeltjes verwijderd en fijngehakt

about 1 pint cherrytomaatjes, gehalveerd

about 1 medium cucumber komkommer, zaadlijsten verwijderd en in blokjes gesneden

about half a medium onion rode ui, in dunne plakjes gesneden

Kalamata-olijven, in plakjes gesneden

about 1/2 cup verkruimelde feta

extra vergine olijfolie

vers citroensap

teentje knoflook, fijngehakt

gedroogde oregano

to taste zeezout en zwarte peper

Instructies

Step 1

Bereid de boerenkool voor door de taaie middelste steeltjes te verwijderen en de bladeren fijn te hakken in hapklare stukjes. Doe de gehakte boerenkool in een grote saladeschaal.

Step 2

Masseer de boerenkool door een snufje zout toe te voegen en met je handen de bladeren voorzichtig te knijpen en kneden gedurende 2-3 minuten totdat ze donkerder, zachter en kleiner in volume worden. Dit breekt de vezelige textuur af en maakt de boerenkool malser en beter verteerbaar.

Step 3

Bereid alle groenten voor: halveer de cherrytomaatjes, snijd de komkommer in blokjes na het verwijderen van de zaadlijsten, en snijd de rode ui in dunne halve maantjes. Snijd de olijven in plakjes als je hele gebruikt.

Step 4

Voeg de bereide tomatjes, komkommer, rode ui en gesneden olijven toe aan de schaal met de gemasseerde boerenkool. Schep voorzichtig om alle groenten gelijkmatig te mengen.

Step 5

Maak de dressing door de extra vergine olijfolie, verse citroensap, fijngehakte knoflook, gedroogde oregano, zout en zwarte peper in een kleine kom te kloppen tot het goed geëmulgeerd is.

Step 6

Giet de citroen-kruidendressing over de salade en schep grondig om ervoor te zorgen dat elk stukje boerenkool en groente bedekt is met de smaakvolle dressing.

Step 7

Voeg de verkruimelde feta toe en vouw deze voorzichtig door de salade, bewaar een kleine hoeveelheid om bovenop te strooien voor de presentatie.

Step 8

Laat de salade 5-10 minuten rusten voordat je serveert om de smaken te laten versmelten en de boerenkool verder te laten verzachten. Serveer direct, of bewaar tot 2 dagen in de koelkast—de boerenkool wordt eigenlijk beter naarmate het marineert. Voor optimale bloedsuikercontrole, geniet van deze salade als je eerste gang of combineer met een magere eiwitbron.