

Low-glycemische green goddess power salade

Een voedzame salade met mager eiwit, gezonde vetten en vezelrijke groenten met een romige kruidendressing—perfect voor stabiele bloedsuikerspiegels.

Vorbereitung: 20 min

Koken: 25 min

Totaal: 45 min

Porties: 8

GL 0.8 / GI 14

Ingrediënten

~1 lb before baking, provides lean protein to stabilize blood sugar gebakken kipfilets, in plakjes

adds protein and fat to slow glucose absorption gebakken spek, gehakt

herb-rich dressing with healthy fats green goddess dressing

~7.5 oz, high-fiber base with negligible glycemic impact gemengde sla

low-carb, high-fiber vegetable watermeloenradijzen, dun gesneden

95% water content, minimal glycemic impact komkommer, dun gesneden

contains quercetin which may support insulin sensitivity rode ui, dun gesneden in kwartmaantjes

rich in monounsaturated fats that slow carbohydrate absorption avocado, dun gesneden

provides magnesium for insulin function and healthy fats pompoenpitten

Instructies

Step 1

Bereid de kipfilets door ze 20-25 minuten te bakken op 190°C tot de kerntemperatuur 75°C bereikt, of gebruik vooraf gekookte restjes kip. Laat iets afkoelen en snijd vervolgens in dunne reepjes.

Step 2

Bak het spek knapperig met je voorkeursmethode—oven, fornuis of airfryer. Hak of verkruimel het in hapklare stukjes zodra het is afgekoeld en zet opzij.

Step 3

Bereid de green goddess dressing door verse kruiden (basilicum, peterselie, bieslook), ofwel 125 ml Griekse yoghurt of een halve avocado, 2 eetlepels citroensap, 60 ml olijfolie, 1 teentje knoflook en zout naar smaak te mixen tot een gladde en romige dressing. Let op: Griekse yoghurt als basis levert meer eiwit; avocado als basis verhoogt de gezonde vetten. Bewaar in de koelkast tot gebruik.

Step 4

Schik in een grote saladekom de gemengde sla als basis. Verdeel de dun gesneden watermeloenradijzen, komkommerschijfjes en rode ui kwartmaantjes gelijkmatig over de sla.

Step 5

Schik de plakjes kipfilet en avocadowaaiers kunstzinnig bovenop het groentenmengsel, en verdeel ze gelijkmatig over de salade voor evenwichtige porties. Elke portie moet ongeveer 60 gram kip en 2-3 plakjes avocado bevatten.

Step 6

Strooi het verkruimelde spek en de pompoenpitten over de hele salade, zodat elke portie een deel van deze eiwitrijke toppings krijgt. Streef naar ongeveer 1 eetlepel pompoenpitten per portie.

Step 7

Viak voor het serveren, druppel je de green goddess dressing over de salade of serveer je deze apart voor individuele porties. Gebruik ongeveer 1,5 eetlepel dressing per portie. Schep voorzichtig door indien gewenst en serveer direct voor optimale versheid en textuur.

logifoodcoach.com/recipes/low-glycemische-green-goddess-power-salade

Step 8

Voor het beste bloedsuikerbeheer eet je eerst de groenten en het eiwit voordat je eventuele bijbehorende koolhydraten eet. Deze salade is compleet als zelfstandige maaltijd en past goed bij een kleine portie quinoa of geroosterde zoete aardappel als je extra koolhydraten wilt.