

Laagglykemische Afrikaanse kachumbari-salade

Een levendige Oost-Afrikaanse tomaat-komkommersalade met minimale impact op je bloedsuiker. Verse groenten, frisse citroen en aromatische koriander maken dit een perfecte laagglykemische bijgerecht.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 15 min

Porties: 2

GL 3.5 / GI 32

Ingrediënten

Low GI (38), rich in lycopene and fiber middelgrote rijpe tomaten, in blokjes

Low GI (10), contains quercetin for insulin sensitivity middelgrote rode ui, fijn gesneden

Very low GI (15), high water content slows digestion middelgrote komkommer, in blokjes

Very low GI (15), rich in vitamin C and fiber middelgrote gele paprika, in blokjes

Acidity lowers glycemic response of entire meal vers citroensap

Enhances flavor without affecting blood sugar zeezout

May boost metabolism and insulin sensitivity cayennepeper

Antioxidants support metabolic health verse korianderblaadjes, gehakt

Instructies

Step 1

Bereid je werkplek voor door alle groenten grondig te wassen onder koud stromend water. Dep de tomaten, komkommer en paprika droog met een schone theedoek. Dit zorgt ervoor dat je salade knapperig blijft en verwijdert eventuele verontreinigingen van het oppervlak.

Step 2

Snijd de rode ui in kleine, gelijkmatige stukjes van ongeveer een halve centimeter. Leg de gesneden ui in een kom koud water en laat 10-15 minuten weken. Deze stap verwijdert de scherpe zwavelverbindingen die je smaakpapillen kunnen irriteren, terwijl de gunstige quercetine en knapperige textuur van de ui behouden blijven.

Step 3

Terwijl de uien weken, snijd je de tomaten in blokjes van ongeveer 1 centimeter en gooi je de steeltjes weg. Snijd de komkommer in vergelijkbare stukjes en laat de schil eraan voor extra vezels. Verwijder de zaadjes en het witte vlies van de paprika en snijd hem in kleine stukjes die passen bij de andere groenten.

Step 4

Haal de korianderblaadjes van de stelen en hak ze grof. De stelen kun je composteren of bewaren voor bouillon, maar de zachte blaadjes geven de beste smaak en voedingsvoordelen aan deze salade.

Step 5

Laat de geweekte uien goed uitlekken en dep ze droog. Doe de tomatenblokjes, uitgelekte uien, komkommer en paprika in een grote mengkom. Schep voorzichtig om de groenten gelijkmatig te verdelen zonder de tomaten te pletten.

Step 6

Voeg het zeezout en de cayennepeper toe aan het groentenmengsel. Schep opnieuw om ervoor te zorgen dat de kruiden alle ingrediënten bedekken. Het zout begint het natuurlijke vocht uit de tomaten te trekken, waardoor een lichte dressing ontstaat.

Step 7

Pers het verse citroensap over de salade en voeg de gehakte koriander toe. Schep alles nog een laatste keer door elkaar. Het citroensap voegt niet alleen een frisse smaak toe, maar helpt ook de groenten te bewaren en verlaagt de algehele glykemische respons van je maaltijd. Serveer direct voor de beste textuur, of bewaar tot 2 uur in de koelkast. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je deze salade het beste eten vóór je eiwit- en graanporties.