

Mediterrane salade met zwarte linzen, feta en verse kruiden

Een kleurrijke, eiwitrijke lenzensalade met knapperige groenten, pittige feta en aromatische kruiden—perfect voor stabiele energie zonder bloedsuikerpiek.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 26 min

Totaal: 46 min

Porties: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingrediënten

Low GI (~32), excellent protein and fiber source gedroogde zwarte linzen, uitgezocht en gespoeld

Minimal glycemic impact, rich in magnesium verse spinazie, in linten gesneden

No glycemic impact, adds fresh flavor verse peterselie, gehakt

Very low GI (~15), high water content komkommer, ontpit en in blokjes gesneden

Low GI, vitamin C rich rode paprika, in blokjes gesneden

Healthy fats slow glucose absorption walnoot balsamico vinaigrette

Protein and fat help stabilize blood sugar feta, verkruimeld

zeezout

versgemalen zwarte peper

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-salade-met-zwarte-linzen-feta-en-verse-kruiden

Instructies

Step 1

Zoek de gedroogde zwarte linzen uit om eventuele steentjes of beschadigde linzen te verwijderen. Spoel ze grondig af onder koud stromend water met een fijnmazige zeef.

Step 2

Doe de gespoelde linzen in een middelgrote pan en voeg voldoende koud water toe om ze ongeveer 5 cm te bedekken. Zet de pan op hoog vuur en breng aan de kook.

Step 3

Zodra het kookt, verlaag je het vuur naar middelhoog om zachtjes te laten sudderen. Kook de linzen onafgedekt gedurende 20 tot 26 minuten, af en toe roerend, totdat ze zacht zijn maar nog steeds hun vorm behouden met een lichte beet.

Step 4

Giet de gekookte linzen af in een vergiet en spoel ze af onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en overtollig zetmeel te verwijderen. Schud het overtollige water eraf en doe ze in een grote mengkom. Laat ze 5 minuten afkoelen.

Step 5

Terwijl de linzen afkoelen, bereid je de groenten voor: snijd de spinazie in dunne linten, hak de peterselie fijn, snijd de ontpitte komkommer in kleine blokjes en snijd de rode paprika in stukjes van vergelijkbare grootte.

Step 6

Voeg de gesneden spinazie, gehakte peterselie, komkommerblokjes en rode paprika toe aan de kom met de afgekoelde linzen. Schep voorzichtig om de groenten gelijkmatig te verdelen.

Step 7

Giet de walnoot balsamico vinaigrette over het saladmengsel, voeg dan de verkruimelde feta, zeezout en versgemalen zwarte peper toe. Schep alles voorzichtig maar grondig door elkaar totdat alle ingrediënten goed bedekt zijn met de dressing.

Step 8

Proef en pas de smaak indien nodig aan. Serveer direct op kamertemperatuur, of dek af en zet minstens 30 minuten in de koelkast zodat de smaken kunnen mengen. Deze salade smaakt nog beter na het koelen en kan tot 4 dagen in een luchtdichte container worden bewaard.