

Mediterrane salade met zwarte linzen, feta en verse kruiden

Een voedzame salade met lage glycemische index, met eiwitrijke zwarte linzen, knapperige groenten en pittige feta—perfect voor stabiele bloedsuikerspiegels.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 20 min

Totaal: 40 min

Porties: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingrediënten

Low GI of 25, excellent for blood sugar control droge zwarte linzen, gesorteerd en gespoeld

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact verse spinazie, in linten gesneden

Adds flavor without affecting blood sugar verse peterselie, gehakt

Very low GI, high water content komkommer, in blokjes gesneden en ontpit

Low GI vegetable, rich in vitamin C 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

Instructies

Step 1

Sorteer de droge zwarte linzen 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 het water aan de kook.

Step 3

Zodra het kookt, zet je het vuur lager naar middel-laag om het zachtjes te laten sudderen. Kook de linzen onafgedekt gedurende 20 tot 26 minuten, af en toe roerend, totdat ze gaar 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 overtollig water eraf en doe de linzen in een grote mengkom.

Step 5

Terwijl de linzen nog een beetje warm zijn, voeg je de spinazielinten, gehakte peterselie, komkommerblokjes en paprikablokjes toe aan de kom. De resterende warmte zal de spinazie licht laten slinken voor betere smaakopname.

Step 6

Schenk de walnoot balsamico vinaigrette over het linzen- en groentemengsel. Voeg het zeezout en de versgemalen zwarte peper toe.

Step 7

Meng alle ingrediënten voorzichtig maar grondig door elkaar, zodat de vinaigrette alles gelijkmatig bedekt. Schep de verkruimelde feta erdoor en verdeel deze door de salade.

Step 8

Proef en pas de smaak indien nodig aan. Serveer direct op kamertemperatuur, of dek af en bewaar tot 3 dagen in de koelkast. Voor de beste controle over je bloedsuiker kun je deze salade het beste vóór andere gangen eten of combineren met mager eiwit.