

Mediterrane gegrilde halloumi salade met granaatappel en walnoten

Goudbruin gegrilde halloumi ontmoet pittige bladgroenten, juweel-achtige granaatappelpitjes en geroosterde walnoten in deze bloedsuikervriendelijke mediterrane salade met pittige mosterddressing.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 10 min

Totaal: 25 min

Porties: 1

GL 2.1 / GI 9

Ingrediënten

High-protein, low-carb cheese; grills without melting halloumi kaas, in plakken van 5mm dik gesneden

Peppery greens rich in fiber and antioxidants verse rucola

About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity verse citroen

Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness granaatappelpitten

Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption rauwe walnotenhalften

Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking extra vierge olijfolie, verdeeld

Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume gemengde sla

Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs Dijon mosterd

Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness erythritol zoetstof

Enhances flavors; use to taste zeezout of grof zout

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-gegrilde-halloumi-salade-met-granaatappel-en-wa

Adds mild heat and complexity versgemalen zwarte peper

Instructies

Step 1

Bereid de halloumi voor door hem in gelijkmatige plakken van ongeveer 5mm dik te snijden. Bestrijk één kant van elke plak licht met ongeveer 5ml van de olijfolie. Verwarm een grillpan of zware koekenpan op middelhoog vuur tot hij goed heet is en klaar om te gebruiken.

Step 2

Leg de ingesmeerde halloumiplakken met de ingevette kant naar beneden op het hete kookoppervlak. Laat ze 2-3 minuten aanbraden zonder te bewegen tot je mooie grillstrepen ziet ontstaan en de randen goudbruin worden. Keer elk stukje voorzichtig om en bak de andere kant nog eens 2-3 minuten tot die ook mooi gekarameliseerd is. Leg op een bord en zet opzij.

Step 3

Terwijl de kaas grillt, rooster je de walnoothalften in een aparte droge koekenpan op middelhoog vuur. Roer ze regelmatig gedurende 2-3 minuten en let goed op dat ze niet verbranden. Haal van het vuur zodra ze geurig worden en een iets donkerder kleur krijgen. Het roosteren versterkt hun nootachtige smaak en zorgt voor extra knapperigheid.

Step 4

Maak de vinaigrette door de resterende 5ml olijfolie, Dijon mosterd en het sap van de verse citroen te mengen in een klein kommetje of potje. Voeg de erythritol toe als je een vleugje zoetheid wilt zonder je bloedsuiker te beïnvloeden. Klop stevig tot het mengsel glad en geëmulgeerd is, en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Step 5

Bouw je salade op door de rucola en gemengde sla over een serveerschaal te verdelen en zo een mooie onderlaag te creëren. Schik de warme gegrilde halloumiplakken er in een aantrekkelijk patroon bovenop.

Step 6

Strooi de granaatappelpitjes gelijkmatig over de salade, zodat hun robijnrode kleur voor visueel effect zorgt. Verdeel de geroosterde walnoten erover, zodat elke hap een mix van texturen bevat. Druppel de bereide vinaigrette vlak voor het serveren over het geheel. De resterende warmte van de kaas laat de sla licht slinken terwijl de dressing alle smaken samenbrengt. Serveer direct voor de beste textuur en het beste temperatuurcontrast.