

Mediterrane Garnalensalade met Citroen-Chili Dressing

Een levendige, bloedsuikervriendelijke zeevruchten salade met sappige garnalen, knapperige venkel en pittige rucola in een frisse citroendressing—klaar in slechts 15 minuten.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 15 min

Porties: 2

GL 16.1 / GI 33

Ingrediënten

sap van 1 citroen

extra vierge olijfolie

gedroogde chilivlokken

rode ui, fijn gesneden

venkelbol, fijn gesneden

rucola

gare garnalen

High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough
knoflookbrood, om te serveren (optioneel)

Instructies

Step 1

Pers het citroensap in een grote mengkom, verwijder eventuele pitten.

Step 2

Klop de extra vierge olijfolie erdoor en voeg een royale snuf gedroogde chilivlokken toe om een geëmulgeerde dressing te maken.

Step 3

Voeg de fijn gesneden rode ui en venkel toe aan de dressing en meng goed. Laat dit mengsel 7-8 minuten staan zodat de groenten licht zacht worden en de smaken opnemen terwijl de zuurgraad hun scherpte verzacht.

Step 4

Terwijl de groenten marineren, dep de gare garnalen droog met keukenpapier als ze nat lijken, zodat ze de dressing goed opnemen.

Step 5

Voeg de rucolabladeren toe aan de kom met de gemarineerde groenten en meng voorzichtig.

Step 6

Vouw de garnalen voorzichtig in, verdeel ze gelijkmatig door de salade.

Step 7

Kruid met zeezout en vers gemalen zwarte peper naar smaak, pas de smaken aan naar behoefte.

Step 8

Verdeel de salade over twee serveerbordes en serveer onmiddellijk. Voor optimale bloedsuikercontrole geniet je van de salade alleen als complete maaltijd, of combineer met een kleine portie gare quinoa of kikkererwten als je meer substantie nodig hebt.