

Laagglycemische Mexicaanse Bonen- en Eierensalade Bowl

Een eiwitrijke Mexicaans-geïnspireerde salade met vezelige bonen, romige avocado en perfect zachtgekookte eieren die je bloedsuiker uren stabiel houdt.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 10 min

Totaal: 20 min

Porties: 4

GL 18.5 / GI 29

Ingrediënten

Protein source with zero glycemic impact grote eieren

Healthy fats slow glucose absorption rijpe avocado's, geschild en ontpit

Low GI (39), high in resistant starch blikje pintobonen, uitgelekt en afgespoeld

Low GI (28), excellent fiber source blikje nierbonen, uitgelekt en afgespoeld

Minimal glycemic impact, adds flavor kleine rode ui, dun gesneden

Zero glycemic impact, rich in antioxidants verse korianderblaadjes, ruw gehakt

Low GI (15), high in lycopene cherrytomaatjes, gehalveerd

Choose sugar-free varieties for best glycemic control limoen- en korianderdressing

Capsaicin may improve insulin sensitivity verse rode chili, ontpit en fijn gesneden

May help regulate blood sugar levels gemalen komijn

logifoodcoach.com/recipes/laagglycemische-mexicaanse-bonen-en-eierensalade-bowl

Instructies

Step 1

Breng een middelgrote pot water aan de kook op hoog vuur. Laat de eieren voorzichtig in het kokende water zakken met een schuimspaan, verlaag dan de hitte om een zacht kookpunt te handhaven. Zet een timer op precies 6 minuten en 30 seconden voor zachtgekookte eieren met romige dooiers.

Step 2

Bereid ondertussen een ijsbad voor door een middelgrote kom met koud water en ijsblokjes te vullen. Als de timer afgaat, breng je de eieren onmiddellijk naar het ijsbad met een schuimspaan. Laat ze minstens 5 minuten afkoelen om het kookproces te stoppen.

Step 3

Halveer ondertussen de avocado's, verwijder de pitten en schep het vruchtvlees eruit. Snijd de avocado in hapklare stukken en plaats deze in een grote serveerkom. Voeg de uitgelekte en afgespoelde pintobonen en nierbonen toe aan de kom.

Step 4

Voeg de dun gesneden rode ui, gehalveerde cherrytomaatjes en ruw gehakte korianderblaadjes toe aan de kom met bonen en avocado. Meng de ingrediënten voorzichtig door elkaar, zorg ervoor dat je de avocado niet fijnmaakt.

Step 5

Combineer in een kleine kom het verse limoensap, extra vierge olijfolie, fijn gesneden rode chili, gemalen komijn, zeezout en vers gemalen zwarte peper. Klop alles samen tot de kruiden gelijkmatig verdeeld zijn en de dressing goed is geëmulgeerd.

Step 6

Zodra de eieren volledig zijn afgekoeld, tik je ze voorzichtig op een hard oppervlak en pel je de schalen onder stromend koud water af. Dep de eieren droog met een papieren handdoek en snijd elk ei voorzichtig in vier lengtehalven.

Step 7

Giet de gekruide limoendressing over het bonen- en groentenmengsel en meng alles voorzichtig door elkaar tot alles gelijkmatig bedekt is. Proef en voeg eventueel extra zout of limoensap toe.

Step 8

Verdeel de salade over vier serveer kommetjes of borden. Rangschik de zachtgekookte eierenkwarten bovenop elke portie en nestel ze in de salade. Serveer onmiddellijk terwijl de eieren nog licht warm zijn voor de beste smaak en textuur. Voor optimaal bloedsuikerbeheer eet je eerst de groenten en eiwitten voordat je eventuele tortilla's of brood erbij neemt.