

Mediterrane laagglycemische Griekse salade

Een levendige, bloedsuikervriendelijke Griekse salade met knapperige groenten, zilte olijven en romige feta—perfect voor stabiele energie en mediterraan welzijn.

Vorbereiding: 15 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 1.5 / GI 15

Ingrediënten

Choose firm, ripe tomatoes for best flavor and lowest sugar content rijpe tomaten, in hapklare stukjes gesneden

High water content and fiber help with satiety Engelse komkommer, in halve maantjes gesneden

Contains quercetin which may help regulate blood sugar kleine rode ui, dun gesneden

Optional but adds vitamin C and fiber middelgrote groene paprika, in repen gesneden

Healthy fats slow glucose absorption kalamata olijven

Contains antioxidants and anti-inflammatory compounds gedroogde oregano, plus extra voor serveren

To taste fijn zeezout

To taste versgemalen zwarte peper

Vinegar improves insulin sensitivity rode wijnazijn

Monounsaturated fats support metabolic health extra verge olijfolie

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-laagglycemische-griekse-salade

Protein and fat help stabilize blood sugar feta kaas, in royale plakken gesneden

Instructies

Step 1

Leg de dun gesneden rode ui in een kom koud water en laat 10 minuten weken. Deze stap verzacht de scherpe smaak terwijl de knapperigheid behouden blijft. Goed laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.

Step 2

Doe in een grote serveerschaal de hapklare tomatenstukjes, komkommermaantjes, uitgelekte rode uiringen en groene paprikareepjes. Schep voorzichtig om de groenten gelijkmatig te verdelen.

Step 3

Voeg de kalamata olijven toe aan het groentenmengsel samen met de gedroogde oregano, zeezout en een royale maling verse zwarte peper. Schep alles door elkaar en laat de salade 5 minuten rusten zodat de groenten hun natuurlijke sappen afgeven.

Step 4

Schep de salade nog een keer voorzichtig om de kruiden en groentesappen die zich op de bodem van de kom hebben verzameld, opnieuw te verdelen.

Step 5

Besprenkel de salade gelijkmatig met de rode wijnazijn, gevolgd door de extra vierge olijfolie. Schep voorzichtig maar grondig om alle groenten met de dressing te bedekken.

Step 6

Leg de fetaplakken op de salade en nestel ze mooi tussen de groenten. Strooi extra gedroogde oregano over de feta en groenten.

Step 7

Serveer direct op kamertemperatuur voor optimale smaak, of zet maximaal 30 minuten in de koelkast als je een gekoelde salade preferert. Voor het beste bloedsuikerbeheer kun je deze salade aan het begin van je maaltijd eten of combineren met gegrild eiwit.