

---

# Mediterrane Griekse salade met lage glycemische index

*Een kleurrijke, 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 1.4 / GI 15**

## Ingrediënten

---

**Low GI vegetable, rich in lycopene** rijpe tomaten, in hapklare stukjes gesneden

**Very low GI, high water content** Engelse komkommer, in halve maantjes gesneden

**Contains quercetin for insulin sensitivity** kleine rode ui, dun gesneden

**Low GI, high in vitamin C** middelgrote groene paprika, in reepjes gesneden

**Healthy fats slow glucose absorption** kalamata-olijven

**Antioxidant herb** gedroogde oregano

**For seasoning** fijn zeezout

**For seasoning** versgemalen zwarte peper

**Vinegar may improve insulin sensitivity** rode wijnazijn

**Monounsaturated fats for glycemic control** extra vergine olijfolie

**Protein and fat moderate blood sugar response** feta, 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, pittige smaak terwijl de knapperige textuur van de ui behouden blijft en helpt de glycemische impact te verminderen door een deel van de natuurlijke suikers te verwijderen. Goed laten uitlekken en droogdeppen met keukenpapier.

## Step 2

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

## Step 3

Voeg de kalamata-olijven toe aan het groentenmengsel. Strooi de gedroogde oregano, zeezout en een royale maling verse zwarte peper over de salade. Schep alles goed 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 opnieuw te verdelen. Druppel de rode wijnazijn gelijkmatig over de groenten, gevolgd door de extra vergine olijfolie. Schep nog een keer om ervoor te zorgen dat elk ingrediënt licht bedekt is met de dressing. De zuurgraad van de azijn helpt de algehele glycemische respons van de maaltijd te verlagen.

## Step 5

Leg de fetaplakken bovenop de salade en nestel ze tussen de groenten in plaats van ze erdoorheen te mengen. Deze traditionele presentatie zorgt ervoor dat gasten bij elke hap feta krijgen terwijl de romige textuur behouden blijft. Het eiwit en vet in feta stabiliseren de bloedsuikerspiegel verder.

## Step 6

Werk af met een extra snufje gedroogde oregano over de feta en groenten gestrooid. Proef en pas de smaak aan met meer zout, peper, azijn of olijfolie indien gewenst.

## Step 7

Serveer direct op kamertemperatuur voor optimale smaak en glycemisch voordeel. Voor het beste bloedsuikerbeheer, eet eerst de groenten voordat je brood of zetmeelrijke producten eet, zodat de vezels en gezonde vetten de glucoseopname vertragen. Deze salade levert aanhoudende energie voor 3-4 uur zonder bloedsuikerpieken.