

Citrus Garnalensalade met Granaatappel en Verse Kruiden

Een levendige, laag-GI salade met sappige garnalen, robijnrode granaatappelpitten en pittige grapefruitsegmenten in een lichte citrusvinaigrette—perfect voor stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 5 min

Totaal: 20 min

Porties: 6

GL 4.4 / GI 49

Ingrediënten

1 for zest and juice, 1 for segments roze grapefruits, geraspt en in segmenten

extra vierge olijfolie

rode wijnazijn

minimal amount for balance kristalsuiker

verse dille, fijngehakt

gekookte garnalen, geschild en ontdaan van darmen

komkommer, gehalveerd en ontdaan van zaadjes

sjalotten, fijngehakt

frisée-sla, in hapklare stukken gescheurd

verse rucola

granaatappelpitten

Instructies

Step 1

Rasp één grapefruit rechtstreeks in een middelgrote mengkom, pers vervolgens dezelfde vrucht uit om ongeveer 3-4 eetlepels vers sap te verkrijgen.

Step 2

Voeg de olijfolie, rode wijnazijn, kristalsuiker en gehakte dille toe aan de kom met grapefruitzest en sap. Klop krachtig tot de dressing emulgeert en de suiker volledig oplost, waardoor een gladde citrusvinaigrette ontstaat.

Step 3

Breng de helft van de bereide dressing over naar een aparte kom en voeg de gekookte garnalen toe. Meng voorzichtig tot ze bedekt zijn, laat vervolgens 10 minuten marineren zodat de smaken in de zeevruchten kunnen doordringen.

Step 4

Terwijl de garnalen marineren, bereid de tweede grapefruit voor door de schil en wit met een scherp mes weg te snijden, snij vervolgens voorzichtig tussen de vliezen om schone citrusegmenten vrij te geven. Zet apart.

Step 5

Snijd de ontdaan van zaadjes komkommer in kleine, uniforme stukken. Hak de sjalotten fijngehakt en scheur de frisée in hanteerbare stukken indien nodig.

Step 6

Combineer in een grote saladeschaal de komkommer, sjalotten, frisée en rucola. Druppel met de resterende citrusvinaigrette en meng voorzichtig maar grondig zodat elk blad licht bedekt is.

Step 7

Verdeel de gekleurde sla over zes voorgerecht- of ondiepe schalen. Garneer elke portie met gemarineerde garnalen en rangschik grapefruitsegmenten kunstig rond het bord.

Step 8

Maak elke salade af door granaatappelpitten royaal over de bovenkant te strooien, wat juwelachtige kleuraccenten en zoetheid toevoegt. Serveer onmiddellijk terwijl de sla knapperig is en de garnalen perfect gemarineerd zijn.