

Gevulde avocado's met zalm en verse kruiden (laag-glycemisch)

Eiwitrijke zalmsalade in romige avocadohelften is een bloedsuikervriendelijke lunch vol gezonde vetten, omega-3 en zonder geraffineerde koolhydraten.

Vorbereiding: 10 min

Totaal: 10 min

Porties: 4

GL 1.4 / GI 31

Ingrediënten

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption grote rijpe avocado's, gehalveerd en ontpit

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity wilde zalm uit blik, uitgelekt

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar verse bosui, fijngehakt

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits verse dille, fijngehakt

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact verse peterselie, fijngehakt

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving teentje knoflook, fijngehakt

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response vers citroensap

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health extra vierge olijfolie

May improve post-meal glucose response when consumed with meals logifoodcoach.com/recipes/gevulde-avocados-met-zalm-en-verse-kruiden-laag-glycemisch appelazijn

No glycemic impact; adjust to taste preference zeezout

Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact cayennepeper

Instructies

Step 1

Snijd elke avocado in de lengte doormidden en werk je mes voorzichtig rond de pit. Draai de helften uit elkaar en verwijder de pit door er zachtjes met je mes in te tikken en te draaien. Leg de vier avocadohelften op een serveerplateau of individuele borden, met de holte naar boven.

Step 2

Open het blik zalm en laat het goed uitlekken, verwijder overtollig vocht. Doe de zalm in een middelgrote kom en gebruik een vork om het in kleinere stukjes te verdelen, controleer op en verwijder eventuele graten of vel.

Step 3

Voeg de fijngehakte bosui, verse dille, peterselie en knoflook toe aan de kom met zalm. Deze verse kruiden geven een frisse smaak en nuttige stoffen zonder koolhydraten toe te voegen.

Step 4

Schenk het citroensap, de olijfolie en de appelazijn erbij. De combinatie van zuur en gezond vet creëert een lichte dressing die de zalm versterkt en een stabiele bloedsuiker ondersteunt.

Step 5

Breng het mengsel op smaak met zeezout en een snufje cayennepeper voor subtiele pit. Schep alle ingrediënten voorzichtig door elkaar tot ze gelijkmatig gemengd zijn, zonder de zalm te veel te breken.

Step 6

Proef de zalmsalade en pas de smaak indien nodig aan. Je wilt misschien extra citroensap voor frisheid of meer zout, afhankelijk van je voorkeur.

Step 7

Verdeel het zalmmengsel gelijkmatig over de vier avocadohelften en schep het royaal op in de holte waar de pit zat. Elke portie moet ongeveer een kwart van de vulling bevatten.

Step 8

Serveer direct voor de beste textuur en smaak. Voor optimaal bloedsuikerbeheer eet je eerst de avocado en gezonde vetten, wat helpt om de opname van eventuele koolhydraten die later in je maaltijd worden geconsumeerd te vertragen. Garneer desgewenst met extra verse kruiden of een lichte druppel olijfolie.