

Mediterrane Tonijn- en Witte Bonensalade met Lenteasperges

Een eiwitrijke, laagglycemische Mediterrane salade met tere asperges, romige witte bonen en omega-3-rijke tonijn voor stabiele bloedsuikerspiegel.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 5 min

Totaal: 15 min

Porties: 4

GL 6.2 / GI 22

Ingrediënten

approximately 1 large bunch, trimmed grote bos asperges

2 standard cans, about 160g each drained weight blikje tonijnstukken in water, uitgelekt

2 standard cans, about 240g each drained weight blikje witte bonen in water, uitgelekt

approximately 150g, finely diced rode ui, zeer fijn gehakt

brined or salted, rinsed if desired kappertjes, uitgelekt

cold-pressed preferred extra vierge olijfolie

helps reduce glucose response rode wijnazijn

or 1 tsp dried tarragon verse dragon, fijn gehakt

Instructies

Step 1

Breng een grote pot water aan de kook op hoog vuur. Terwijl je wacht, trim je de houtige uiteinden van de aspergestengels door ze af te breken of de onderste 1-2 inch af te snijden.

Step 2

Voeg de getrimde asperges toe aan het kokende water en kook 4-5 minuten tot de stengels gaar-knapperig zijn en felgroen. Test de gaarheid door met een vork in te prikken—het zou gemakkelijk in moeten gaan, maar de asperges zouden nog wat bite moeten hebben.

Step 3

Giet de asperges af in een vergiet en spoel ze onmiddellijk 30-60 seconden onder koud stromend water om het kookproces te stoppen en de levendige kleur te behouden. Snijd de stengels na afkoeling in stukken van 2 inch.

Step 4

Combineer in een grote serveerschaal de uitgelekte tonijn, brekend in chunky vlokken met een vork. Voeg de uitgelekte witte bonen, fijn gehakte rode ui en kappertjes toe. Meng voorzichtig om de ingrediënten gelijkmatig te verdelen.

Step 5

Voeg de afgekoelde aspergestukken toe aan de schaal met het tonijnmengsel. Meng voorzichtig om te combineren, zorgvuldig om de asperges niet te breken of de bonen fijn te maken.

Step 6

Klop in een kleine schaal de olijfolie, rode wijnazijn en fijn gehakte verse dragon tot goed gemengd. De azijn helpt met de olie te emulgeren om een lichte dressing te creëren.

Step 7

Giet de dragondressing over de salade en meng voorzichtig maar grondig om alle ingrediënten te coaten. Proef en pas de smaak aan indien nodig—de kappertjes geven zout, dus extra zout is mogelijk niet nodig.

Step 8

Dek af en zet minstens 15-20 minuten in de koelkast om de smaken te laten samensmelten, of tot 4 uur voor maaltijdprep. Serveer gekoeld of op kamertemperatuur. Voor optimale bloedsuikercontrole eet je eerst de groenten en bonen, gevolgd door het eiwitrijke tonijn.