

Blodsukkervennlig eggesalat med kremet yoghurtdressing

En proteinrik eggesalat som holder blodsukkeret stabilt. Laget med gresk yoghurt i stedet for majones, full av fiberrike grønnsaker og sunne fettstoffer.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 2

GL 1.1 / GI 16

Ingredienser

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy hardkokte egg, hakket i små biter

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume selleri, terninger

Contains quercetin which may help regulate blood sugar rødløk, finhakket

Fermented food, supports gut health, minimal carbs middels gresskaragurkurk, finhakket

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt naturell gresk yoghurt

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact dijon-sennep

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact røkt paprika

May improve insulin sensitivity malt svart pepper

Contains compounds that may help regulate blood sugar fersk dill, finhakket

logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervennlig-eggesalat-med-kremet-yoghurtdressing

Essential mineral, use to taste havsalt, etter smak

Instruksjoner

Step 1

Forbered hardkokte egg ved å legge dem i en gryte og dekke med kaldt vann med 2,5 cm. Bring til et rullende kok på høy varme, fjern deretter umiddelbart fra varmen og dekk til. La stå i 10-12 minutter for perfekt kokte egg med kremete plommer.

Step 2

Overfør eggene til et isbad og la dem kjøle seg ned i 5 minutter for å stoppe kokeprosessen. Dette gjør skrellingen enklere og forhindrer den grønnaktige ringen rundt plommen. Skrell eggene under kaldt rennende vann.

Step 3

Hakk de skrelte eggene i små, jevne biter på omtrent 0,5 cm og overfør til en stor blandebolle. De mindre bitene hjelper til med å fordele den kremete dressingen jevnt gjennom salaten.

Step 4

Skjær selleri, rødløk og gresskaragurkurk i fine biter, og hold dem omtrent samme størrelse som de hakkede eggene. Tilsett alle grønnsakene i bollen med eggene. Merk: Hold rødløkporsjonen liten (60 ml) da den har moderat glykemisk innvirkning.

Step 5

I en liten bolle visper du sammen gresk yoghurt, dijon-sennep, røkt paprika og svart pepper til det er glatt og godt blandet. Dette skaper en kremet, syrlig dressing som dekker hver ingrediens.

Step 6

Hell yoghurtdressingen over egg- og grønnsaksblandingen. Tilsett den friskhakkede dillen og vend forsiktig alt sammen med en slikkepott til det er jevnt dekket. Unngå å blande for mye for å opprettholde teksturen.

Step 7

Smak og juster smaken med havsalt etter behov. Husk at agurker tilfører salthet, så start med mindre og tilsett mer om ønskelig. Dekk til og kjøøl ned i minst 30 minutter for å la smakene blande seg.

Step 8

Server avkjølt på en seng av blandede grønne blader, fylt i sprø salatblader, med agurkskiver, eller sammen med rå grønnsaker til dipping. Oppbevar dekket til i kjøleskapet i opptil 3 dager for praktisk matprep.