

Middelhavs grønkålsalat med sitron-urtedressing

En livlig, næringsrik salat med massert grønkål, sprø grønnsaker, salte oliven og syrlig fetaost—perfekt for stabil blodsukker og varig energi.

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 2.3 / GI 23

Ingredienser

about 10 ounces or 1 large bunch grønkålblader, stilker fjernet og finhakket

about 1 pint cherrytomater, halvert

about 1 medium cucumber agurk, frøene fjernet og terningskuttet

about half a medium onion rødløk, tyntskåret

Kalamataoliven, skåret

about 1/2 cup smuldret fetaost

ekstra virgin olivenolje

fersk sitronsaft

hvitløksfedd, finhakket

tørket oregano

to taste havsalt og sort pepper

Instruksjoner

Step 1

Forbered grønkålen ved å fjerne de tøffe midtstilkene og finhakke bladene i passende biter. Legg den hakkede grønkålen i en stor salatbolle.

Step 2

Masser grønkålen ved å tilsette en klype salt og bruke hendene til forsiktig å klemme og kna bladene i 2-3 minutter til de blir mørkere, mykere og redusert i volum. Dette bryter ned den fibreite teksturen og gjør grønkålen mørere og lettere å fordøye.

Step 3

Forbered alle grønnsakene: halver cherrytomatene, kutt agurken i terninger etter å ha fjernet frøene, og skjær rødløken tynt i halvmåner. Skjær olivenene hvis du bruker hele.

Step 4

Tilsett de forberedte tomatene, agurken, rødløken og skårne olivenene til bollen med den masserte grønkålen. Bland forsiktig for å fordele alle grønnsakene jevnt.

Step 5

Lag dressingen ved å viske sammen ekstra virgin olivenolje, fersk sitrønsaft, finhakket hvitløk, tørket oregano, salt og sort pepper i en liten bolle til den er godt emulgert.

Step 6

Hell sitron-urtdressingen over salaten og bland grundig for å sikre at hver bit av grønkål og grønnsaker er dekket med den smakfulle dressingen.

Step 7

Tilsett den smuldrete fetaosten og brett den forsiktig inn i salaten, sett av litt til å strø på toppen for presentasjon.

Step 8

La salaten hvile i 5-10 minutter før servering for å la smakene blande seg og grønkålen myke ytterligere. Server umiddelbart, eller oppbevar i kjøleskap i opptil 2 dager—grønkålen blir faktisk bedre når den marineres. For optimal blodsukkerkontroll, nyt denne salaten som forrett eller kombiner med en mager proteinkilde.