

Lavglykemisk afrikansk kachumbari-salat

En livlig østafrikansk tomat- og agurksalat med minimal påvirkning på blodsukkeret. Ferske grønnsaker, frisk sitron og aromatisk koriander skaper en perfekt lavglykemisk tilbehørsrett.

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 2

GL 3.5 / GI 32

Ingredienser

- Low GI (38), rich in lycopene and fiber

middels store modne tomater, terninger
- Low GI (10), contains quercetin for insulin sensitivity

middels stor rødløk, finhakket
- Very low GI (15), high water content slows digestion

middels stor agurk, terninger
- Very low GI (15), rich in vitamin C and fiber

middels stor gul paprika, terninger
- Acidity lowers glycemic response of entire meal

fersk sitronsaft
- Enhances flavor without affecting blood sugar

havsalt
- May boost metabolism and insulin sensitivity

cayennepepper
- Antioxidants support metabolic health

ferske korianderblade, hakket

Instruksjoner

Step 1

Forbered arbeidsområdet ditt ved å vaske alle grønnsakene grundig under kaldt rennende vann. Tørk tomatene, agurken og paprikaen med et rent kjøkkenhåndkle. Dette sikrer at salaten din holder seg sprø og fjerner eventuelle overflateforurensninger.

Step 2

Kutt rødløken i små, jevne biter på omtrent 0,5 cm. Legg den hakkede løken i en bolle med kaldt vann og la den bløtlegges i 10-15 minutter. Dette trinnet fjerner de skarpe svovelforbindelsene som kan irritere ganen din, samtidig som løkens fordelaktige quercetin og sprø tekstur bevares.

Step 3

Mens løken bløtlegges, kutt tomatene i 1 cm terninger og kast stilkendene. Kutt agurken i lignende biter, og la skallet være på for ekstra fiber. Fjern frøene og den hvite hinnen fra paprikaen, og kutt den deretter i små biter som matcher de andre grønnsakene.

Step 4

Fjern korianderbladene fra stilkene og hakk dem grovt. Stilkene kan komposteres eller lagres til buljong, men de møre bladene gir best smak og ernæringsfordeler til denne salaten.

Step 5

Hell av vannet fra den bløtlagte løken grundig og tørk den. I en stor blandebolle, kombiner de terningskuttete tomatene, den avdrenerede løken, agurken og paprikaen. Bland forsiktig for å fordele grønnsakene jevnt uten å knuse tomatene.

Step 6

Tilsett havsaltet og cayennepepperen til grønnsaksblandingen. Bland igjen for å sikre at krydderet dekker alle ingrediensene. Saltet vil begynne å trekke ut den naturlige saften fra tomatene og skape en lett dressing.

Step 7

Press den ferske sitronsaften over salaten og tilsett den hakkede korianderen. Bland alt sammen en siste gang. Sitronsaften tilfører ikke bare frisk smak, men hjelper også med å bevare grønnsakene og senker den totale glykemiske responsen til måltidet ditt. Server umiddelbart for best tekstur, eller oppbevar i kjøleskap i opptil 2 timer. For optimal blodsukkerregulering, spis denne salaten før protein- og kornporsjonen din.