

# Makrell-, nypotetsalat med karse og pepperrot

En livlig, proteinrik salat med makrell full av omega-3, møre nypoteter og pepperkarse med en frisk pepperrottdressing for balansert blodsukker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 4

GL 20.4 / GI 48

## Ingredienser

**Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch** små nypoteter

**Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption** ferske makrellfilleter

**Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response** sitroner, presset

**Capsaicin may support metabolic health** tørket chiliflak

**Good source of fiber and plant protein; moderate GI** frosne erter

**Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity** rødkål, tyntskåret

**Low glycemic; rich in lycopene and fiber** baby plommetomater, halvert

**Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact** karse

[logifoodcoach.com/recipes/makrell-nypotetsalat-med-karse-og-pepperrot](https://logifoodcoach.com/recipes/makrell-nypotetsalat-med-karse-og-pepperrot)

**Contains quercetin; may support blood sugar regulation** rødløk, finhakket

---

**Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties** fettfri naturell yoghurt uten sukker

---

**Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars** sterk pepperrotsaus

---

**For seasoning; may have mild metabolic benefits** sort pepper

---

## Instruksjoner

---

### Step 1

Forvarm ovnen til 220°C (200°C varmluft). Kle en stekeplate med bakepapir og sett til side.

### Step 2

Kok opp en stor kjele med vann og tilsett nypoteter. Kok i 20 minutter til de er møre når du stikker i dem med en gaffel. Hell av vannet grundig, og skjær potetene i tykke skiver. Legg dem tilbake i kjelen, dekk med lokk og sett til side for å kjøle seg litt ned, noe som bidrar til å utvikle resistent stivelse for bedre blodsukkerregulering.

### Step 3

Mens potetene koker, legg makrellfiletene med skinnsiden ned på den forberedte stekeplaten. Drypp halvparten av den ferske sitronsaften over fisken, krydre godt med sort pepper og dryss chiliflak jevnt over filetene. Sett i den forvarme ovnen og stek i 15 minutter til fisken er gjennomstekt og lett flaker seg.

### Step 4

Ta makrellen ut av ovnen og la den avkjøles i 5-10 minutter. Når den er kjølig nok til å håndtere, trekk forsiktig av og kast skinnet, og flak deretter fisken forsiktig i store biter mens du fjerner eventuelle småbein du kommer over.

### Step 5

Lag pepperrottdressing ved å blande finhakket rødløk, fettfri yoghurt, pepperrotsaus og resten av sitronsaften i en liten bolle. Visp sammen til det er glatt og godt blandet, og smak til med sort pepper. Sett til side.

---

## Step 6

Kok de frosne ertene i kokende vann i 1-2 minutter til de er akkurat møre, men fortsatt klart grønne. Hell av vannet umiddelbart og overfør til en stor blandebolle. Tilsett den revne rødkålen og de halverte tomatene, og bland forsiktig sammen.

## Step 7

Tilsett de skårne potetene og brønnkarsen til bollen med grønnsakene og bland alt sammen forsiktig, men grundig. Fordel salaten på 4 tallerkener, topp hver porsjon med den flakede makrellen og server med pepperrottdressing ved siden av. For optimal blodsukkerregulering bør man spise grønnsakene og fisken først før potetene.