

Middelhavssalat med svarte linser, feta og friske urter

En livlig, proteinrik linsesalat med sprø grønnsaker, syrlig feta og aromatiske urter – perfekt for stabil energi uten blodsukkerstigninger.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 26 min

Totalt: 46 min

Porsjoner: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredienser

Low GI (~32), excellent protein and fiber source tørre svarte linser, sortert og skyllet

Minimal glycemic impact, rich in magnesium fersk spinat, skåret i bånd

No glycemic impact, adds fresh flavor fersk persille, hakket

Very low GI (~15), high water content agurk, utfresset og terningskåret

Low GI, vitamin C rich rød paprika, terningskåret

Healthy fats slow glucose absorption valnøtt-balsamicovinaigrette

Protein and fat help stabilize blood sugar fetaost, smuldret

havsalt

nymalt svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Sorter gjennom de tørre svarte linsene for å fjerne eventuelle urenheter eller skadede linser. Skyll dem grundig under kaldt rennende vann ved hjelp av en finmasket sil.

Step 2

Overfør de skylte linsene til en middels stor kasserolle og tilsett nok kaldt vann til å dekke dem med omtrent 5 cm. Sett gryten på høy varme og bring til kraftig kok.

Step 3

Når det koker, reduser varmen til middels-lav for å opprettholde en svak simring. Kok linsene uten lokk i 20 til 26 minutter, rør av og til, til de er møre men fortsatt holder formen med litt tyggemotstand.

Step 4

Hell av de kokte linsene i et dørslag og skyll dem under kaldt rennende vann for å stoppe kokeprosessen og fjerne overflødig stivelse. Rist av overflødig vann og overfør til en stor blandebolle. La dem avkjøles i 5 minutter.

Step 5

Mens linsene avkjøles, forbered grønnsakene: skjær spinaten i tynne bånd, hakk persillen fint, skjær den utfressede agurken i små terninger, og kutt den røde paprikaen i lignende biter.

Step 6

Tilsett den skårne spinaten, hakkede persillen, terningskårne agurken og røde paprikaen til bollen med de avkjølte linsene. Vend forsiktig for å fordele grønnsakene jevnt.

Step 7

Hell valnøtt-balsamicovinaigretten over salatblandingen, tilsett deretter den smuldrete fetaosten, havsalt og nymalt svart pepper. Vend alt sammen forsiktig men grundig til alle ingrediensene er godt dekket med dressingen.

Step 8

Smak til og juster krydderet om nødvendig. Server umiddelbart ved romtemperatur, eller dekk til og sett i kjøleskapet i minst 30 minutter for å la smakene blandes. Denne salaten smaker enda bedre etter kjøling og kan oppbevares i en lufttett beholder i opptil 4 dager.