

Middelhavssalat med svarte linser, feta og friske urter

En næringsrik salat med lavt glykemisk indeks, med proteinrike svarte linser, sprø grønnsaker og syrlig feta—perfekt for stabile blodsukknivåer.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 20 min

Totalt: 40 min

Porsjoner: 6

GL 3.3 / GI 21

Ingredienser

Low GI of 25, excellent for blood sugar control tørre svarte linser, sortert og skyllet

Non-starchy vegetable, negligible glycemic impact fersk spinat, skåret i strimler

Adds flavor without affecting blood sugar fersk persille, hakket

Very low GI, high water content agurk, terninger uten frø

Low GI vegetable, rich in vitamin C rød paprika, terninger

Healthy fats slow glucose absorption valnøtt-balsamicovinaigrette

Protein and fat help stabilize blood sugar fetaost, smuldret

havsalt

nymalt svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Plukk gjennom de tørre svarte linsene for å fjerne eventuelle urenheter eller skadede linser. Skyll dem grundig under kaldt rennende vann i 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 kasserollen på høy varme og la vannet koke opp.

Step 3

Når det koker, reduser varmen til middels lav for å opprettholde et svakt småkok. 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 linsene til en stor blandebolle.

Step 5

Mens linsene fortsatt er litt varme, tilsett spinatstrimlene, hakket persille, agurkterninger og paprikaterninger i bollen. Restvarmen vil litt wilte spinaten slik at den tar til seg smak bedre.

Step 6

Dryss valnøtt-balsamicovinaigretten over linse- og grønnsaksblandingen. Tilsett havsalt og nymalt svart pepper.

Step 7

Bland alle ingrediensene forsiktig men grundig, slik at vinaigretten dekker alt jevnt. Vend inn den smuldrete fetaosten og fordel den i hele salaten.

Step 8

Smak til og juster krydderet om nødvendig. Server umiddelbart i romtemperatur, eller dekk til og oppbevar i kjøleskap i opptil 3 dager. For best glykemisk kontroll, spis denne salaten før andre retter eller kombiner med magert protein.