

Middelhavsbolle med kikerter og grønnsaker med sitron-urtedressing

En fiberrik bolle med lavt glykemisk indeks med proteinrike kikerter, fargerike grønnsaker og en frisk sitrondressing som holder blodsukkeret stabilt.

Forberedelse: 20 min

Tilberedning: 60 min

Totalt: 80 min

Porsjoner: 4

GL 6.3 / GI 24

Ingredienser

tørre kikerter, bløtlagt over natten

cherrytomater, halvert

agurk, terning

rød paprika, hakket

rødløk, tynnskåret

baby spinatblader

ekstra virgin olivenolje

fersk sitronsaft

hvitløksfedd, finhakket

fersk persille, hakket

logifoodcoach.com/recipes/middelhavsbolle-med-kikerter-og-gronnsaker-med-sitron-urte-dressing

fersk mynte, hakket

malt spisskummen

havsalt

sort pepper, nymalt

Instruksjoner

Step 1

Hell av vannet fra de bløtlagte kikertene og skyll dem grundig under kaldt vann. Legg dem i en stor gryte og dekk med friskt vann med ca. 5 cm. Kok opp på høy varme, reduser deretter til svak varme. Kok i 45-60 minutter til de er møre, men ikke mosete. Hell av vannet og sett til side for å kjøle seg litt ned.

Step 2

Mens kikertene koker, gjør i stand alle grønnsakene. Halver cherrytomatene, kutt agurken i biter, hakk den røde paprikaen og skjær rødløken i tynne skiver. Skyll baby spinaten og tørk den. Sett alle grønnsakene til side i separate boller.

Step 3

Lag sitron-urtdressing ved å viske sammen olivenolje, fersk sitronsaft, finhakket hvitløk og malt spisskummen i en liten bolle. Tilsett hakket persille og mynte, og smak til med havsalt og nymalt sort pepper. Visp kraftig til dressing er godt emulgert.

Step 4

I en stor bolle, bland de kokte kikertene med halvparten av sitron-urtdressing mens de fortsatt er litt varme. Dette lar dem absorbere maksimal smak. Vend forsiktig og la dem marinere i 5-10 minutter.

Step 5

Tilsett cherrytomatene, agurken, rød paprika og rødløk i bollen med kikertene. Drypp over resten av dressing og bland alt sammen forsiktig men grundig, sørg for at alle ingrediensene er jevnt dekket.

Step 6

Lag en seng av fersk baby spinat i hver serveringsbolle. Spinaten vil visne litt av varmen fra kikertene, noe som gir en behagelig teksturkontrast.

Step 7

Fordel kikert- og grønnsaksblandingen jevnt mellom de fire bollene, og legg den oppå spinaten. Pynt med ekstra friske urter om ønsket. Server umiddelbart, eller oppbevar i kjøleskap i opptil 3 dager for matprep. For best blodsukkerregulering, spis grønnsakene først, etterfulgt av de proteinrike kikertene.