

Middelhavssalat med grillet halloumi, granateple og valnøtter

Gyllenstekt halloumi møter peprete grønnsaker, glitrende granateplefrø og ristede valnøtter i denne blodsukkervennlige middelhavssalaten med syrlig sennepsdressing.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 1

GL 2.1 / GI 9

Ingredienser

High-protein, low-carb cheese; grills without melting halloumi ost, skåret 5 mm tykke skiver

Peppery greens rich in fiber and antioxidants ferske ruccolablader

About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity fersk sitron

Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness granateplefrø

Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption rå valnøtter, halve

Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking ekstra virgin olivenolje, delt

Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume blandede salatblader

Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs Dijon sennep

Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness erytritolstøtstoff

Enhances flavors; use to taste havsalt eller grovt salt

logifoodcoach.com/recipes/middelhavssalat-med-grillet-halloumi-granateple-og-valnotter

Adds mild heat and complexity nymalt svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Forbered halloumien ved å skjære den i jevne strimler på omtrent 5 mm tykkelse. Pensle den ene siden av hver skive lett med cirka 5 ml av olivenoljen. Forvarm en grillpanne eller tykk stekepanne på middels høy varme til den er skikkelig varm og klar til steking.

Step 2

Legg halloumiskivene på den forvarmede stekeflaten med den penslede siden ned. La dem steke uten å røre i 2-3 minutter til du ser fine grillmerker og kantene blir gyllenbrune. Snu forsiktig hver bit og stek den andre siden i ytterligere 2-3 minutter til den er like karamellisert. Overfør til en tallerken og sett til side.

Step 3

Mens osten grilles, rist valnøttene i en separat tørr stekepanne på middels varme. Rør dem ofte i 2-3 minutter og følg nøye med for å unngå at de brenner. Ta av varmen når de blir duftende og får en litt mørkere farge. Ristingen fremhever den nøtteaktige smaken og gir sprøhet.

Step 4

Lag vinaigretten ved å blande de resterende 5 ml olivenolje, dijonsennepe og saften fra den ferske sitronen i en liten bolle eller krukke. Tilsett erytritolen hvis du foretrekker et hint av sødme uten å påvirke blodsukkeret. Visp kraftig til blandingen blir jevn og emulgert, og smak til med salt og nymalt svart pepper.

Step 5

Bygg salaten ved å fordele rucolaen og blandede grønnsaker utover et serveringsfat, slik at det danner et pent bunnlag. Legg de varme grillede halloumiskivene oppå grønnsakene i et tiltalende mønster.

Step 6

Dryss granateplefrøene jevnt over salaten, slik at den rubinrøde fargen skaper visuell interesse. Fordel de ristede valnøttene utover, slik at hver bit får en blanding av teksturer. Hell den forberedte vinaigretten over hele salaten rett før servering. Restvarmen fra osten vil forsiktig visne grønnsakene mens dressingen bringer alle smakene sammen. Server umiddelbart for optimal tekstur og temperaturkontrast.