

Lavglykemisk mexicansk bønne- og eggesalat i bolle

En proteinrik mexicansk inspirert salat med fiberrike bønner, kremete avokado og perfekt bløtkokte egg som holder blodsukkeret stabilt i flere timer.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 4

GL 18.5 / GI 29

Ingredienser

Protein source with zero glycemic impact store egg

Healthy fats slow glucose absorption modne avokadoer, skalett og steinfritt

Low GI (39), high in resistant starch hermetiske pintobønner, skyllet og drenert

Low GI (28), excellent fiber source hermetiske nirebønner, skyllet og drenert

Minimal glycemic impact, adds flavor liten rød løk, tynnt skåret

Zero glycemic impact, rich in antioxidants ferske korianderblader, grovt hakket

Low GI (15), high in lycopene kirsebærtomater, halvert

Choose sugar-free varieties for best glycemic control lime- og korianderdressing

Capsaicin may improve insulin sensitivity fersk rød chili, frøet og fint skåret

May help regulate blood sugar levels malt kummel

logifoodcoach.com/recipes/lavglykemisk-mexicansk-bonne-og-eggesalat-i-bolle

Instruksjoner

Step 1

Bring en medium gryte med vann til en rullende kok over høy varme. Senk forsiktig eggene ned i det kokende vannet ved hjelp av en slottet skje, reduser deretter varmen for å opprettholde en mild kok. Still en timer på nøyaktig 6 minutter og 30 sekunder for bløtkokte egg med gelé-aktige plommer.

Step 2

Mens eggene koker, forbered et isbad ved å fylle en medium bolle med kaldt vann og iskuber. Når timeren går av, overfør eggene umiddelbart til isbadet ved hjelp av en slottet skje. La dem kjøle ned i minst 5 minutter for å stoppe koking.

Step 3

I mellomtiden halverer du avokadoene, fjerner steinen og skraper ut kjøttet. Skjær avokadoen i bitmål og legg den i en stor serverings bolle. Tilsett de skyllet og drenerte pintobønnene og nirebønnene til bollen.

Step 4

Tilsett den tynnt skårne røde løken, halvert kirsebærtomater og grovt hakket korianderblader til bollen med bønnene og avokadoen. Bland ingrediensene forsiktig sammen, vær forsiktig så du ikke maser avokadoen.

Step 5

I en liten bolle kombinerer du fersk limejuice, ekstra jomfru olivolje, fint skåret rød chili, malt kummel, sjøsalt og fersk malt svart pepper. Visp sammen til krydderet er jevnt fordelt og dressingen er godt emulgert.

Step 6

Når eggene har kjølt seg helt ned, banker du dem forsiktig på en hard overflate og skaller av skallene under kaldt rennende vann. Tørk eggene med et papirhåndkle, skjær deretter forsiktig hvert egg i kvarter på langs.

Step 7

Dryss den krydret limendressing over bønne- og grønnsaksblandingen, bland deretter alt sammen forsiktig til det er jevnt dekket. Smak og juster krydderet med ekstra salt eller limejuice om nødvendig.

Step 8

Del salaten mellom fire serveringsboller eller tallerkener. Ordne de bløtkokte eggekvar탈ene på toppen av hver porsjon, nesting dem inn i salaten. Server umiddelbart mens eggene fortsatt er litt varme for best smak og tekstur. For optimal blodsukkerkontroll, spis grønnsakene og proteinet først før du legger til eventuelle tortillas eller brød på siden.