

Middelhavs gresk salat med lavt glykemisk indeks

En fargerik, blodsukkervennlig gresk salat med sprø grønnsaker, salte oliven og kremet feta – perfekt for stabil energi og middelhavsmat.

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 1.5 / GI 15

Ingredienser

Choose firm, ripe tomatoes for best flavor and lowest sugar content modne tomater, kuttet i biter

High water content and fiber help with satiety slangeagurk, skåret i halvmåner

Contains quercetin which may help regulate blood sugar liten rødløk, tynt skåret

Optional but adds vitamin C and fiber middels grønn paprika, skåret i strimler

Healthy fats slow glucose absorption kalamataoliven

Contains antioxidants and anti-inflammatory compounds tørket oregano, pluss mer til servering

To taste fint havssalt

To taste ferskmalt svart pepper

Vinegar improves insulin sensitivity rødvinseddik

Monounsaturated fats support metabolic health ekstra virgin olivenolje

logifoodcoach.com/recipes/middelhavs-gresk-salat-med-lavt-glykemisk-indeks

Protein and fat help stabilize blood sugar fetaost, kuttet i generøse skiver

Instruksjoner

Step 1

Legg den tynt skårne rødløken i en bolle med kaldt vann og la den bløtlegge i 10 minutter. Dette trinnet demper den skarpe smaken samtidig som sprøheten opprettholdes. Hell av vannet grundig og tørk med kjøkkenpapir.

Step 2

I en stor serveringsbolle blander du tomatbitene, agurkhavlmånene, den avdrenerede rødløken og paprikastrimlene. Vend forsiktig for å fordele grønnsakene jevnt.

Step 3

Tilsett kalamataoliven til grønnsaksblandingen sammen med tørket oregano, havssalt og en generøs kvern med ferskmalt svart pepper. Bland alt sammen og la salaten hvile i 5 minutter slik at grønnsakene slipper ut sin naturlige saft.

Step 4

Vend salaten forsiktig igjen for å omfordele krydderet og grønnsakssaften som har samlet seg i bunnen av bollen.

Step 5

Drypp rødvinseddiken jevnt over salaten, etterfulgt av den ekstra virgin olivenoljen. Vend forsiktig men grundig for å dekke alle grønnsakene med dressingen.

Step 6

Legg fetaostskivene på toppen av salaten, plasser dem pent mellom grønnsakene. Dryss ekstra tørket oregano over fetaosten og grønnsakene.

Step 7

Server umiddelbart i romtemperatur for optimal smak, eller sett i kjøleskapet i opptil 30 minutter hvis du foretrekker en kjølig salat. For best blodsukkerregulering, nyt denne salaten i begynnelsen av måltidet eller kombiner den med grillet protein.

logifoodcoach.com/recipes/middehnavs-gresk-salat-med-lavt-glykemisk-indeks