

# Middelhavs gresk salat med lavt glykemisk innhold

En fargerik, blodsukkervennlig gresk salat med sprø grønnsaker, salte oliven og kremet fetaost —perfekt for stabil energi og middelhavshelse.

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 1.4 / GI 15

## Ingredienser

**Low GI vegetable, rich in lycopene** modne tomater, kuttet i munnstore biter

**Very low GI, high water content** slangeagurk, skåret i halvmåner

**Contains quercetin for insulin sensitivity** liten rødløk, tynt skåret

**Low GI, high in vitamin C** middels grønn paprika, skåret

**Healthy fats slow glucose absorption** kalamataoliven

**Antioxidant herb** tørket oregano

**For seasoning** fint havssalt

**For seasoning** nymalt svart pepper

**Vinegar may improve insulin sensitivity** rødvinseddik

**Monounsaturated fats for glycemic control** ekstra virgin olivenolje

**Protein and fat moderate blood sugar response** fetaost, kuttet i generøse skiver

# Instruksjoner

---

## Step 1

Legg de tynt skårne rødløkskivene i en bolle med kaldt vann og la dem bløtlegge i 10 minutter. Dette trinnet demper den skarpe, stekende smaken samtidig som løkens sprø tekstur bevares, og bidrar til å redusere den glykemiske påvirkningen ved å fjerne noe av det naturlige sukkeret. Hell av vannet grundig og tørk med kjøkkenpapir.

## Step 2

I en stor serveringsbolle, bland de munnstore tomatbitene, agurkhavlmånene, avdrenerete rødløkskivene og grønne paprikastrimlene. Bland forsiktig for å fordele grønnsakene jevnt i bollen.

## Step 3

Tilsett kalamataolivene til grønnsaksblandingen. Dryss den tørkede oreganoen, havsaltet og en generøs kvern med nymalt svart pepper over salaten. Bland alt sammen grundig og la salaten hvile i 5 minutter slik at grønnsakene slipper ut sin naturlige saft.

## Step 4

Bland salaten forsiktig en gang til for å fordele krydderet på nytt. Dryss rødvinseddiken jevnt over grønnsakene, etterfulgt av den ekstra virgin olivenoljen. Bland en gang til for å sikre at hver ingrediens er lett dekket med dressingen. Eddikets syrlighet bidrar til å senke den totale glykemiske responsen av måltidet.

## Step 5

Legg fetaostskivene på toppen av salaten, og plasser dem inn i grønnsakene i stedet for å blande dem inn. Denne tradisjonelle presentasjonen lar gjestene få feta i hver bit samtidig som den kremete teksturen bevares. Proteinene og fettene i feta stabiliserer blodsukkernivåene ytterligere.

## Step 6

Avslutt med en ekstra klype tørket oregano drysset over fetaen og grønnsakene. Smak til og juster krydderet med mer salt, pepper, eddik eller olivenolje om ønskelig.

## Step 7

Server umiddelbart ved romtemperatur for optimal smak og glykemisk fordel. For best blodsukkerregulering, spis grønnsakene først før eventuelt brød eller stivelsesrike matvarer, slik at fiberen og de sunne fettstoffene kan bremse glukoseabsorpsjonen. Denne salaten gir vedvarende energi i 3-4 timer uten blodsukkerstigninger.