

Sitrusreker-salat med granateple og friske urter

En levende, lavglykemisk salat med saftige reker, rubinrøde granateplefrø og syrlig grapefrukt-segementer dressert med en lett sitrusvinalett—perfekt for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 6

GL 4.4 / GI 49

Ingredienser

1 for zest and juice, 1 for segments rosa grapefrukt, raspt og segmentert

ekstra virgin olivenolje

rødvinseddik

minimal amount for balance kastersukker

frisk dill, fint hakket

kokte reker, skalket og avvendt

agurk, halvert og avfrødd

sjalottløk, fint terning

frisée-salat, revet i bitmål

friske ruccolablader

logifoodcoach.com/recipes/sitrusreker-salat-med-granateple-og-friske-urter

Instruksjoner

Step 1

Rast en grapefrukt direkte ned i en medium blandesk, og press deretter samme frukt for å få ut omtrent 3-4 spiseskjeer frisk saft.

Step 2

Tilsett olivenoljen, rødvinseddiken, kastersukkeret og hakket dill i skålen med grapefruktraspen og saften. Visp kraftig til dressingen emulgerer og sukkeret oppløses helt, noe som skaper en glatt sitrusvinalett.

Step 3

Overfør halvparten av den forberedte dressingen til en separat skål og tilsett de kokte rekene. Bland forsiktig for å dekke, og sett deretter til side for å marinere i 10 minutter, slik at smakene trenger inn i sjømatene.

Step 4

Mens rekene marinerer, forbered den andre grapefrukt ved å kutte bort skallet og det hvite med en skarp kniv, og skjær deretter forsiktig mellom hinnen for å frigjøre rene sitrusegmenter. Sett til side.

Step 5

Terning agurken i små, jevne stykker. Hakk sjalottløken fint og riv frisée i håndterbare stykker hvis nødvendig.

Step 6

I en stor salatskål kombinerer du agurken, sjalottløken, frisée og ruccolabladene. Dryss med den gjenværende sitrusdressingen og bland forsiktig men grundig for å sikre at hvert blad er lett dekket.

Step 7

Del den dresserte grønnsakene mellom seks forrettallerker eller grunne skåler. Topp hver porsjon med marinerte reker og arranger grapefrukt-segmenter kunstnerisk rundt tallerkenen.

Step 8

Fullfør hver salat ved å strø granateplefrø raust over toppen, og legg til juvelaktige fargespretter og søthet. Serveres umiddelbart mens grønnsakene er sprø og rekene er perfekt marinert.