

Roasted Butternut Squash and Pearl Barley Salad with Balsamic Dressing

En næringsrik, fiberrik salat med lavglykemisk perlebygg og roastet squash—perfekt for stabilt blodsukker og vedvarende energi gjennom hele dagen.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 30 min

Totalt: 45 min

Porsjoner: 8

GL 12.8 / GI 27

Ingredienser

Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene butternutsquash, skalert og kuttet i lange stykker

Healthy fat that slows glucose absorption olivolje til roasting

Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber perlebygg

Very low GI; contains chromium for insulin support Tenderstem brokkoli, kuttet i medium stykker

Concentrated flavor without added sugars soltørkede tomater, skåret

Low GI; contains quercetin liten rød løk, terninger

Protein and healthy fats; supports stable blood sugar pumpekjerner

Adds flavor without impacting blood sugar små kapers, skyllet

Healthy fats; negligible glycemic impact sorte oliven, steinfritt
barley-salad-with-balsami

Anti-inflammatory properties frisk basilikum, hakket

Acetic acid helps moderate blood sugar response balsamiceddik

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption ekstra jomfru olivolje

Minimal glycemic impact; adds depth Dijon-sennep

May improve insulin sensitivity hvitløksfedd, fint hakket

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 200°C (400°F/Gassmerke 6). Ordne butternutsquash-kubene på en stor bakebrett, dryss med 2 spiseskuler olivolje og bland for å dekke jevnt. Krydre lett med salt og pepper, og rist deretter i 25-30 minutter til den er mør og lett karamellisert ved kantene, og vend en gang halvveis gjennom. Det lette oljebelegget hjelper til med å moderere den glykemiske responsen.

Step 2

Mens squashen ristesmes, bring en stor gryte med saltet vann til kokepunktet. Tilsett perlebygget og kok i cirka 25-30 minutter, og rør av og til, til kornene er møre men fortsatt har en behagelig tyggetekstur (al dente-tekstur). Bygget skal være mykt nok til å spise komfortabelt, men ikke musete. Koking er den foretrukne kokemet for å opprettholde lavest mulig GI.

Step 3

Forbered balsamicvinaigretten ved å visp sammen 3 spiseskuler balsamiceddik, 4 spiseskuler ekstra jomfru olivolje, 1 teskje Dijon-sennep og det fint hakket hvitløksfeddet i en liten bolle. Krydre generøst med salt og nykvernet svart pepper. Visp kraftig til dressingen er godt emulgert og litt fortykket. De sunne fettsyrene i denne dressingen hjelper til med å bremse glukoseabsorpsjonen.

Step 4

Når bygget er kokt, dren det grundig i en finmasket sil og overfør til en stor miksebolle. Hell balsamicvinaigretten umiddelbart over det varme bygget og bland godt for å sikre at hvert korn er dekket. La det dresserte bygget kjøle ned til romtemperatur, og rør av og til—dette hjelper kornene med å absorbere den smakfulle dressingen og lar motstandsdyktig stivelse dannes, noe som senker den glykemiske påvirkningen ytterligere.

Step 5

Bring en medium gryte med saltet vann til kokepunktet og tilsett Tenderstem brokkolistykkene. Kok i 3-4 minutter til den er akkurat mør og lysegrønn—du vil at den skal beholde litt sprøhet. Dren umiddelbart og skyll under kaldt rennende vann for å stoppe koking og bevare den levende fargen. Tørk brokkolien med et rent kjøkkenhåndkle.

Step 6

Fjern den roastede butternutsquashen fra ovnen og la den kjøle seg litt. Når bygget har nådd romtemperatur, tilsett den roastede squashen, blansjet brokkoli, skåret soltørket tomat, terninger rød løk, pumpekjerner, skyllet kapers og steinfritt sorte oliven til bollen.

Step 7

Tilsett det frisk hakket basilikum til salaten og fold alle ingrediensene sammen forsiktig til de er jevnt fordelt, og vær forsiktig med ikke å knuse squashstykkene for mye. Smak og juster krydringen med ekstra salt, pepper eller et lite dryss mer balsamiceddik om ønskelig. Serveres ved romtemperatur eller avkjølt. Denne salaten lagres vakkert i en lufttett beholder i kjøleskapet i opptil 3 dager. For optimal blodsukkerkontroll, vurder å spise grønnsakene først før bygget og squashen.