

Laksefylte avokadoer med friske urter – lavt glykemisk indeks

Proteinrik laksesalat i kremete avokadohalvdeler gir en blodsukkervennlig lunsj med sunne fettstoffer, omega-3 og null raffinerte karbohydrater.

Forberedelse: 10 min

Totalt: 10 min

Porsjoner: 4

GL 1.4 / GI 31

Ingredienser

Choose avocados that yield slightly to pressure; extremely low GI with healthy fats that slow glucose absorption store modne avokadoer, halvert og utsteinet

High-quality protein with zero glycemic impact; omega-3 fatty acids support insulin sensitivity hermetisk villfanget laks, drenert

Minimal carbohydrate content; adds flavor without affecting blood sugar frisk vårløk, finhakket

Aromatic herb with negligible carbs and potential blood sugar benefits frisk dill, finhakket

Rich in antioxidants; virtually no glycemic impact frisk persille, finhakket

May help improve insulin sensitivity; minimal carbohydrate per serving hvitløksfedd, finhakket

Low glycemic; citric acid may help moderate blood sugar response frisk sitronsaft

Pure fat with zero glycemic impact; supports cardiovascular health ekstra virgin olivenolje

May improve post-meal glucose response when consumed with meals eplecidereddik
logifoodcoach.com/recipes/laksefylte-avokadoer-med-friske-urter-lavt-glykemisk-indeks

No glycemic impact; adjust to taste preference havsalt

Capsaicin may boost metabolism; zero glycemic impact cayennepepper

Instruksjoner

Step 1

Skjær hver avokado i to på langs, og arbeid forsiktig med kniven rundt steinen. Vri halvdelene fra hverandre og fjern steinen ved forsiktig å banke kniven inn i den og vri. Sett de fire avokadohalvdelen på et serveringsfat eller individuelle tallerkener, med hulrommet opp.

Step 2

Åpne og drenér den hermetiske laksen grundig, og fjern eventuell overflødig væske. Overfør laksen til en middels stor blandebolle og bruk en gaffel til å dele den opp i mindre biter, og sjekk for og fjern eventuelle bein eller skinn.

Step 3

Tilsett den finhakkede vårløken, frisk dill, persille og hvitløk i bollen med laksen. Disse friske urtene gir frisk smak og gunstige forbindelser uten å tilføre karbohydrater.

Step 4

Hell over sitronsaften, olivenoljen og eplecidereddiken. Kombinasjonen av syre og sunt fett skaper en lett dressing som fremhever laksen samtidig som den støtter stabilt blodsukker.

Step 5

Krydre blandingen med havsalt og en klype cayennepepper for subtil varme. Bland forsiktig alle ingrediensene sammen til de er jevnt fordelt, og pass på å ikke overblande og bryte ned laksen for mye.

Step 6

Smak på laksesalaten og juster smaken etter behov. Du vil kanskje ha mer sitronsaft for friskhet eller mer salt avhengig av din preferanse.

Step 7

Fordel lakseblandingen jevnt mellom de fire avokadohalvdelene, og legg den sjenerøst i hulrommet der steinen ble fjernet. Hver porsjon skal inneholde omtrent en fjerdedel av fyllet.

Step 8

Server umiddelbart for best tekstur og smak. For optimal blodsukkerhåndtering, spis avokadoen og de sunne fettstoffene først, noe som vil bidra til å bremse opptaket av eventuelle karbohydrater som konsumeres senere i måltidet. Pynt med ekstra friske urter eller en lett skvett olivenolje om ønsket.