

Omega-rik grønn kraftbolle med røkt makrell

En næringstett salat som kombinerer omega-3-rik makrell med fiberrik grønnkål og en sprø yoghurtkrem—perfekt for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 10 min

Totalt: 20 min

Porsjoner: 1

GL 3.8 / GI 25

Ingredienser

Low GI vegetable, high in fiber grønne bønner

Low GI cruciferous vegetable, supports blood sugar regulation tynnstenglede brokkoliflokker

Large handful, nutrient-dense leafy green babyspinatblader

High in omega-3 fatty acids and protein røkt makrell-fileter, skaldet og flaket

Adds healthy fats and crunch solsikkekjerner, ristet

Probiotic-rich, moderate protein fettfattig naturlig yoghurt

Helps lower glycemic response frisk sitronsaft

Zero glycemic impact, adds flavor grovkornet sennep

Fresh herb, negligible carbohydrates frisk dill, hakket, pluss ekstra til garnering

logifoodcoach.com/recipes/omega-rik-gronn-kraftbolle-med-rokt-makrell

Instruksjoner

Step 1

Bring en medium gryte med vann til en rullende kok over høy varme. Dette vil bli brukt til å blansjer grønnsakene mens du bevarer næringsstoffene og den levende fargen.

Step 2

Tilsett de grønne bønnene til det kokende vannet og kok i 2 minutter til de blir lyse grønne, men forblir sprø-møre. Den korte koketiden bevarer fiberstrukturen, som er viktig for blodsukkerkontroll.

Step 3

Tilsett brokkolien til samme gryte med de grønne bønnene og fortsett å koke i ytterligere 4 minutter. Begge grønnsakene bør være møre, men fortsatt ha en lett bite, noe som maksimerer fiberinnholdet.

Step 4

Hell av de kokte grønnsakene i en dørslag og skyll umiddelbart under kaldt rennende vann for å stoppe koking. Hell av grundig og sett til side for å kjøle helt ned. Dette kjøletrinn øker også innholdet av motstandsdyktig stivelse, noe som ytterligere senker det glykemiske påvirkningen.

Step 5

Forbered yoghurtcremen ved å kombinere yoghurten, sitronsaften, grovkornet sennep og hakket dill i en liten krukke eller bolle. Tilsett en sjenerøs vri med fersk malt svart pepper. Hvis du bruker en krukke, sikrer du lokket og rister kraftig i 15-20 sekunder til det er godt emulgert. Sitronsaften bidrar til å senke den generelle glykemiske responsen på måltidet.

Step 6

I en stor bolle eller bærbar beholder, kombiner de kjølte grønne bønnene og brokkolien med de friske babyspinatbladene. Tilsett den flakete røkte makrellen og bland forsiktig for å fordele jevnt. Den rå spinaten tilfører ekstra fiber og næringsstoffer.

Step 7

Hvis du spiser umiddelbart, dryss yoghurtkremen over salaten og bland forsiktig for å dekke. Topp med ristede solsikkekjerner, ekstra frisk dill og en annen vri av svart pepper. For måltidsforberedelse, pakk kremen separat og tilsett rett før spising for å holde grønnsakene sprø.

Step 8

For optimal blodsukkerkontroll, spis grønnsakene først, ta flere bitt før du inkluderer makrellen. Denne spisesekvensen skaper et beskyttende fiberlag som bremser glukoseopptak og kan betydelig redusere blodsukkerstigninger etter måltid.