

Middelhavsbasert Tunfisk- og Hvitbønnersalat med Våraspargès

En proteinrik, lavglykemisk middelhavssalat som kombinerer mørt aspargès, kremete cannellini-bønner og omega-3-rik tunfisk for stabilt blodsukker.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 5 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 6.2 / GI 22

Ingredienser

approximately 1 large bunch, trimmed stor bunt aspargès

2 standard cans, about 160g each drained weight hermetisk tunfiskbiff i vann, avløst

2 standard cans, about 240g each drained weight hermetiske cannellini-bønner i vann, avløst

approximately 150g, finely diced rød løk, veldig fint hakket

brined or salted, rinsed if desired kapers, avløst

cold-pressed preferred ekstra virgin olivenolje

helps reduce glucose response rødvinseddik

or 1 tsp dried tarragon frisk estragon, fint hakket

Instruksjoner

Step 1

Bring en stor gryte med vann til en rullende koking over høy varme. Mens du venter, trimmer du de vedete endene fra aspargèsstengene ved å knekke eller kutte av de nederste 1-2 tommene.

Step 2

Legg den trimmet aspargès i det kokende vannet og kok i 4-5 minutter til stengene er møre-sprø og lyse grønne. Test gjennomkokthet ved å stikke med en gaffel – den skal gli inn lett, men aspargès skal fortsatt ha litt motstand.

Step 3

Dren aspargès i et dørslag og skyll umiddelbart under kaldt rennende vann i 30-60 sekunder for å stoppe koking og bevare den levende fargen. Når det er avkjølt, skjærer du stengene i 2-tommers fingerlengs biter.

Step 4

I en stor serveringsskål kombinerer du den avløste tunfisken, og bryter den i klumpete flak med en gaffel. Tilsett de avløste cannellini-bønnene, fint hakket rød løk og kapers. Bland forsiktig for å fordele ingrediensene jevnt.

Step 5

Legg de avkjølte aspargèsbiter i skålen med tunfiskblandingen. Bland forsiktig for å kombinere, og vær forsiktig så du ikke knekker aspargès eller maser bønnene.

Step 6

I en liten skål, visp sammen olivenoljen, rødvinseddiken og fint hakket frisk estragon til det er godt blandet. Eddiken vil bidra til å emulsifisere med oljen for å skape en lett dressing.

Step 7

Hell tarragon-dressingen over salaten og bland forsiktig men grundig for å dekke alle ingredienser. Smak og juster kryddring hvis nødvendig – kapersene gir salthet, så ekstra salt kan ikke være nødvendig.

Step 8

Dekk og kjøøl i minst 15-20 minutter for å la smakene smelte sammen, eller opptil 4 timer for måltidsforberedelse. Server kald eller ved romtemperatur. For optimal blodsukkerkontroll, spis grønnsakene og bønnene først, etterfulgt av den proteinrike tunfischen.