
Lavglykemisk tunfisk-avokado power-salat

En proteinrik, blodsukkervennlig salat med omega-3-rik tunfisk, kremet avokado og sprø grønnsaker med en syrlig gresk yoghurt dressing.

Forberedelse: 5 min

Totalt: 5 min

Porsjoner: 2

GL 4.3 / GI 21

Ingredienser

Canned, drained weight tunfisk i vann, avrent

Pre-shredded cabbage and carrots kålsalatblanding

Medium-sized, ripe avokado, terninger

Raw or roasted gresskarfrø

Freshly squeezed preferred fersk sitronsaft

Full-fat or 2% recommended gresk yoghurt

Use quality mayo with healthy oils majones

Adds tangy flavor dijonsenep

Freshly ground, to taste svart pepper

Instruksjoner

Step 1

Lag dressingbasen ved å blande gresk yoghurt, majones, dijonsenep og fersk sitronsaft i en liten bolle.

Step 2

Visp dressingingrediensene kraftig sammen til de er helt glatte og godt emulgert, slik at du får en kremet, syrlig base. Smak til med rikelig med nymalt svart pepper.

Step 3

Åpne og la tunfiskboksen renne godt av, press forsiktig for å fjerne overflødig vann. Gaffel tunfisken i biter.

Step 4

I en stor salatbolle blander du kålsalatblandingen med tunfisken, og fordeler proteinet jevnt utover grønnsakene.

Step 5

Skjær avokadoen i to, fjern steinen og skjær kjøttet i terninger. Brett forsiktig avokadoen inn i tunfisk- og kålsalatblandingen, pass på å ikke mose den.

Step 6

Hell den forberedte yoghurtdressingene over salaten og bland forsiktig men grundig, slik at alle ingrediensene er lett dekket av den kremete dressingene.

Step 7

Fordel salaten mellom to serveringsboller eller tallerkener, og lag en pen haug av den fargerike blandingen.

Step 8

Fullfør hver porsjon ved å drysse rikelig med gresskarfrø over toppen for ekstra sprøhet, sunne fettsyrer og et boost av magnesium. Server umiddelbart for best tekstur og smak.