

Mediterran Regnbue Tunfisksal med Sennepsdressing

En livlig, proteinrik salat med fargerike grønnsaker og magert tunfisk, dressing med pikant sennepsvinaigrette—perfekt for stabil blodsukker.

Forberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Porsjoner: 4

GL 11.6 / GI 35

Ingredienser

Rich in vitamin C, very low GI rød paprika, skåret

Raw carrots have lower GI than cooked stor gulrot, raspt

Medium GI - use sparingly or reduce amount konservert maiskjerer, drenert

Low GI, high fiber vegetable sukkererter

Medium GI but nutrient-dense kokt baby rødbete, delt i fire

Lean protein, zero glycemic impact konservert tunfisk i vårvannet, drenert og flaket

Choose olive oil-based for heart health majones

Helps lower glycemic response frisk sitronsaff

May improve insulin sensitivity hele kornsennep

For dressing consistency vann

Negligible glycemic impact, high volume salatholdblader

Adds flavor without sugar vårløk, skåret

logifoodcoach.com/recipes/mediterranean-rainbow-tuna-salad-with-mustard-dressing

Instruksjoner

Step 1

Begynn med å forberede alle grønnsakene dine. Vask og skjær den røde paprikaen i tynne strimler, rast gulroten med en boksraspel, trim sukkererter, og del den kokte baby rødbeten i fire. Dren den konserverte maisen grundig i en sil, og trykk forsiktig for å fjerne overflødig væske.

Step 2

Åpne konserveren med tunfisk og dren den fullstendig, og trykk forsiktig for å fjerne overflødig vann. Flak tunfisken i bitmål ved hjelp av en gaffel, og sikre at ingen store biter gjenstår. Sett til side.

Step 3

I en stor blanding, kombiner den skårne røde paprikaen, raspt gulroten, drenert mais, sukkererter, delt rødbete og flak tunfisk. Bland forsiktig ingrediensene sammen til de er jevnt fordelt, og vær forsiktig så du ikke knuser rødbeten for mye.

Step 4

Forbered sennepsdressingene ved å visp sammen 100g majones, 1 spiseskje frisk sitronsaft, 2 spiseskeier hele kornsennep og 2 spiseskeier vann i en liten bolle. Bland kraftig til dressingene er glatte og godt emulgerte. Vannet hjelper til med å fortynne majonen for å skape en helles-konsistens. Juster konsistensen med tilleggs vann om nødvendig, og legg til 1 teskje av gangen.

Step 5

Vask og tørk salatholdsbladene grundig ved hjelp av en salatsentrifuge eller rent kjøkkenhåndkle. Arranger dem som en seng i en stor serveringsskål eller på individuelle tallerkener, og lag et nest for å holde salatblandingen.

Step 6

Skje den fargerike tunfisk- og grønnsaksblandingen på den salatholdslinjet skål. Fordel jevnt hvis du serverer familievis, eller del mellom fire individuelle tallerkener for porsjonskontroll, og sikre at hver porsjon får omtrent 85g av maisblandingen.

Step 7

Drypp sennepsdressingen over toppen av salaten like før servering, og bruk omtrent 2-3 spiseskeier per porsjon. Garnish med tynnt skåret vårløk for en frisk, mild løksmak og visuell appell.

Step 8

Servér umiddelbart for best tekstur og friskhet. For optimal blodsukkerregulering, spis protein og ikke-stivelsesholdige grønnsaker først, og spar høyere-karb-komponenter som mais til sist. Lagre eventuelle gjenværende komponenter separat i lufttette beholdere i kjøleskapet i opptil 3 dager. Oppbevar dressingen separat til du er klar til å servere for å opprettholde sprøhet.