

Sałatka jajeczna przyjazna dla poziomu cukru z kremowym sosem jogurtowym

Bogata w białko sałatka jajeczna, która stabilizuje poziom cukru we krwi. Przygotowana z jogurtu greckiego zamiast majonezu, pełna warzyw bogatych w błonnik i zdrowych tłuszczów.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 20 min

Porcje: 2

GL 1.1 / GI 16

Składniki

Protein-rich, zero glycemic impact, provides sustained energy jajka na twardo, posiekane na drobne kawałki

High fiber, negligible carbs, adds crunch and volume seler, pokrojony w kostkę

Contains quercetin which may help regulate blood sugar czerwona cebula, drobno pokrojona

Fermented food, supports gut health, minimal carbs średni ogórek konserwowy, drobno pokrojony

High protein, probiotic-rich, lower GI than regular yogurt jogurt grecki naturalny

Zero sugar, adds tangy flavor without glycemic impact musztarda dijon

Antioxidant-rich spice, no glycemic impact papryka wędzona

May improve insulin sensitivity czarny pieprz mielony

logifoodcoach.com/recipes/salatka-jajeczna-przyjazna-dla-poziomu-cukru-z-kremowym-sosem-jogurtowym

Contains compounds that may help regulate blood sugar świeży koperek, drobno posiekany

Essential mineral, use to taste sól morską, do smaku

Instrukcje

Step 1

Przygotuj jajka na twardo, wkładając je do garnka i zalewając zimną wodą na 2,5 cm powyżej jajek. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, następnie natychmiast zdejmij z ognia i przykryj. Odstaw na 10-12 minut, aby uzyskać idealnie ugotowane jajka z kremowymi żółtkami.

Step 2

Przenieś jajka do kąpieli lodowej i zostaw na 5 minut, aby zatrzymać proces gotowania. To ułatwia obieranie i zapobiega powstawaniu zielonkawego pierścienia wokół żółtka. Obierz jajka pod bieżącą zimną wodą.

Step 3

Posiekaj obrane jajka na drobne, równe kawałki o wielkości około 0,5 cm i przełóż do dużej miski. Mniejsze kawałki pomagają równomiernie rozprowadzić kremowy sos w całej sałatce.

Step 4

Pokrój łydgi selera, czerwoną cebulę i ogórek konserwowy na drobne kawałki, zachowując mniej więcej taki sam rozmiar jak posiekane jajka. Dodaj wszystkie warzywa do miski z jajkami. Uwaga: Ogranicz ilość czerwonej cebuli (60 ml), ponieważ ma umiarkowany wpływ glikemiczny.

Step 5

W małej misce ubij jogurt grecki, musztardę dijon, paprykę wędzoną i czarny pieprz do gładkości i połączenia składników. To tworzy kremowy, pikantny sos, który otula każdy składnik.

Step 6

Wlej sos jogurtowy na mieszankę jajek i warzyw. Dodaj świeżo posiekany koperek i delikatnie wymieszaj wszystko łydką, aż składniki będą równomiernie pokryte. Unikaj nadmiernego mieszania, aby zachować teksturę.

Step 7

Spróbuj i dopraw solą morską według potrzeb. Pamiętaj, że ogórki konserwowe dodają słoności, więc zacznij od mniejszej ilości i dodaj więcej, jeśli chcesz. Przykryj i schładzaj w lodówce przez co najmniej 30 minut, aby smaki się połączyły.

Step 8

Podawaj schłodzone na poduszce z mieszanych liści sałaty, nadziewane w chrupiące miseczki z sałaty, z plasterkami ogórka lub obok surowych warzyw do maczania. Przechowuj przykryte w lodówce do 3 dni, co ułatwia przygotowanie posiłków z wyprzedzeniem.