

Sałatka z makreli, młodych ziemniaków i rukwi wodnej z chrzanem

Kolorowa sałatka bogata w białko z makrelą pełną kwasów omega-3, młodymi ziemniakami i ostrą rukwią wodną z pikantnym sosem chrzanowym dla zrównoważonego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 25 min

Razem: 40 min

Porcje: 4

GL 20.4 / GI 48

Składniki

Lower GI than regular potatoes; cooling after cooking increases resistant starch młode ziemniaki

Excellent source of omega-3 fatty acids and protein; helps slow glucose absorption świeże filety z makreli

Approximately 30ml juice per lemon; may help moderate blood sugar response sok z cytryn

Capsaicin may support metabolic health suszone płatki chili

Good source of fiber and plant protein; moderate GI mrożony groszek

Rich in anthocyanins; supports insulin sensitivity czerwona kapusta, cienko poszatkowana

Low glycemic; rich in lycopene and fiber pomidorki śliwkowe, przekrojone na połówki

Nutrient-dense leafy green; negligible glycemic impact rukiew wodna

Contains quercetin; may support blood sugar regulation czerwona cebula, drobno posiekana

Provides protein and probiotics; choose unsweetened varieties naturalny jogurt bez tłuszczu i bez cukru

Adds bold flavor without sugar; check label for added sugars ostry sos chrzanowy

For seasoning; may have mild metabolic benefits czarny pieprz

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 220°C (200°C termoobieg/gaz 7). Wyłóż blachę papierem do pieczenia i odłóż na bok.

Step 2

Zagotuj duży garnek wody i dodaj młode ziemniaki. Gotuj przez 20 minut, aż będą miękkie po przekłuciu widelcem. Dokładnie odcedź, a następnie pokrój ziemniaki w grube plastry. Włóż je z powrotem do garnka, przykryj pokrywką i odstaw do lekkiego ostygnięcia, co pomaga wytworzyć skrobię oporną dla lepszej kontroli poziomu cukru we krwi.

Step 3

Podczas gdy ziemniaki się gotują, ułóż filety z makreli skórą do dołu na przygotowanej blasze. Skrop połową świeżego soku z cytryny, obficie przypraw czarnym pieprzem i posyp równomiernie płatkami chili. Włóż do rozgrzanego piekarnika i piecz przez 15 minut, aż ryba będzie ugotowana i łatwo się rozdziela na kawałki.

Step 4

Wymij makrelę z piekarnika i odstaw do ostygnięcia na 5-10 minut. Gdy będzie na tyle zimna, że można ją dotknąć, ostrożnie zdejmij i wyrzuć skórę, a następnie delikatnie rozdziel rybę na duże kawałki, usuwając napotykaną drobne ości.

Step 5

Przygotuj sos chrzanowy, łącząc drobno posiekaną czerwoną cebulę, jogurt bez tłuszczu, sos chrzanowy i pozostały sok z cytryny w małej misce. Ubij razem, aż będzie gładkie i dobrze połączone, następnie dopraw czarnym pieprzem do smaku. Odłóż na bok.

Step 6

Ugotuj mrożony groszek we wrzącej wodzie przez 1-2 minuty, aż będzie miękki, ale wciąż jasnozielony. Natychmiast odcedź i przełóż do dużej miski. Dodaj poszatkowaną czerwoną kapustę i pomidorki przekrojone na połówki, delikatnie mieszając.

Step 7

Dodaj pokrojone ziemniaki i rukiew wodną do miski z warzywami i wszystko delikatnie, ale dokładnie wymieszaj. Rozłóż sałatkę na 4 talerze, na każdą porcję nałóż kawałki makreli i podawaj z sosem chrzanowym na boku. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zachęcaj, by najpierw zjeść warzywa i rybę, a dopiero potem ziemniaki.