

Miska śródziemnomorska z ciecierzycą i warzywami z sosem cytrynowo-ziołowym

Bogata w błonnik miska o niskim indeksie glikemicznym z ciecierzycą pełną białka, kolorowymi warzywami i orzeźwiającym sosem cytrynowym, która utrzymuje stabilny poziom cukru we krwi.

Przygotowanie: 20 min Gotowanie: 60 min Razem: 80 min Porcje: 4

GL 6.3 / GI 24

Składniki

suszona ciecierzycą, namoczona przez noc

pomidorki koktajlowe, przekrojone na pół

ogórek, pokrojony w kostkę

czerwona papryka, posiekana

czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki

młody szpinak

oliwa z oliwek extra virgin

świeży sok z cytryny

ząbki czosnku, drobno posiekane

świeża natka pietruszki, posiekana

świeża mięta, posiekana

mielony kminek

sól morską

czarny pieprz, świeżo mielony

Instrukcje

Step 1

Odcedź namoczoną ciecierzycę i dokładnie przepłucz pod zimną wodą. Włóż ją do dużego garnka i zalej świeżą wodą na około 5 cm powyżej poziomu ciecierzycy. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu, następnie zmniejsz do delikatnego gotowania. Gotuj przez 45-60 minut, aż będzie miękka, ale nie rozgotowana. Odcedź i odstaw do lekkiego ostygnięcia.

Step 2

Podczas gdy ciecierzycę się gotuje, przygotuj wszystkie warzywa. Przekrój pomidorki koktajlowe na pół, pokrój ogórek w kostkę, posiekaj czerwoną paprykę i pokrój czerwoną cebulę w cienkie plasterki. Przepłucz młody szpinak i osusz. Odłóż wszystkie warzywa w oddzielnych miseczkach.

Step 3

Przygotuj sos cytrynowo-ziółowy, mieszając oliwę z oliwek, świeży sok z cytryny, drobno posiekany czosnek i mielony kminek w małej miseczce. Dodaj posiekaną natkę pietruszki i mięte, następnie dopraw solą morską i świeżo mielonym czarnym pieprzem. Ubijaj energicznie, aż sos będzie dobrze wymieszany.

Step 4

W dużej misce połącz ugotowaną ciecierzycę z połową sosu cytrynowo-ziółowego, gdy jest jeszcze lekko ciepła. To pozwoli jej wchłonąć maksimum smaku. Delikatnie wymieszaj i zostaw do marynowania na 5-10 minut.

Step 5

Dodaj pomidorki koktajlowe, ogórek, czerwoną paprykę i czerwoną cebulę do miski z ciecierzycą. Polej pozostałym sosem i delikatnie, ale dokładnie wymieszaj wszystko razem, upewniając się, że wszystkie składniki są równomiernie pokryte.

Step 6

Ułóż podłoże ze świeżego młodego szpinaku w każdej misce do serwowania. Szpinak lekko zwiędnie od ciepła ciecierzycy, dodając przyjemnego kontrastu tekstur.

Step 7

Podziel mieszankę ciecierzycy i warzyw równo na cztery miski, układając ją na szpinaku. Udekoruj dodatkowymi świeżymi ziołami, jeśli chcesz. Podawaj natychmiast lub przechowuj w lodówce do 3 dni, przygotowując posiłki z wyprzedzeniem. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi jedz najpierw warzywa, a następnie bogatą w białko ciecierzycę.