

# Śródziemnomorska sałatka z grillowanym halloumi, granatem i orzechami włoskimi

Złocisty grillowany halloumi spotyka się z pieprzną rukolą, lśniącymi ziarenkami granatu i prażonymi orzechami włoskimi w tej przyjaznej dla poziomu cukru śródziemnomorskiej sałatce z pikantnym sosem musztardowym.

Przygotowanie: 15 min

Gotowanie: 10 min

Razem: 25 min

Porcje: 1

GL 2.1 / GI 9

## Składniki

**High-protein, low-carb cheese; grills without melting** ser halloumi, pokrojony na plastry grubości 5 mm

**Peppery greens rich in fiber and antioxidants** świeża rukola

**About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity** świeża cytryna

**Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness** pestki granatu

**Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption** połówki surowych orzechów włoskich

**Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking** oliwa z oliwek extra virgin, podzielona

[logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorska-salatka-z-grillowanym-halloumi-granatem-i-o](https://logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorska-salatka-z-grillowanym-halloumi-granatem-i-o)

**Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume** mieszanka sałat

---

**Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs** musztarda dijon

---

**Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness** słodzik erytrytol

---

**Enhances flavors; use to taste** sól morska lub koszerna

---

**Adds mild heat and complexity** świeżo mielony czarny pieprz

---

## Instrukcje

---

### Step 1

Pokrój halloumi na równe paski o grubości około 5 mm. Delikatnie posmaruj jedną stronę każdego plasterka około 5 ml oliwy z oliwek. Rozgrzej patelnię grillową lub ciężką patelnię na średnio wysokim ogniu, aż będzie dokładnie gorąca i gotowa do przypieczenia sera.

### Step 2

Położ plasterki halloumi na rozgrzanej patelni posmarowaną stroną do dołu. Pozostaw je bez ruszania na 2-3 minuty, aż zobaczysz ładne smugi z grilla, a brzegi zaczną się złocić. Ostrożnie przewróć każdy kawałek i smaż drugą stroną przez kolejne 2-3 minuty, aż równomiernie się zarumieni. Przełóż na talerz i odstaw na bok.

### Step 3

Podczas gdy ser się grilluje, podpraż połówki orzechów włoskich na osobnej suchej patelni na średnim ogniu. Mieszaj je często przez 2-3 minuty, uważnie obserwując, żeby się nie przypaliły. Zdejmij z ognia, gdy zaczną pachnieć i nabiorą nieco ciemniejszego koloru. Prażenie wzmacnia ich orzechowy smak i dodaje chrupkości.

### Step 4

Przygotuj winegret, łącząc pozostałe 5 ml oliwy z oliwek, musztardę dijon i sok wyciśnięty ze świeżej cytryny w małej misce lub słoiczku. Dodaj erytrytol, jeśli wolisz odrobinę słodczy bez wpływu na poziom cukru we krwi. Energicznie ubij, aż mieszanka stanie się gładka i zemu lgowana, następnie dopraw solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem do smaku.

### Step 5

Ułóż sałatkę, rozkładając rukolę i mieszankę sałat na talerzu, tworząc atrakcyjną dolną warstwę. Ułóż ciepłe grillowane plasterki halloumi na wierzchu w ładny wzór.

## Step 6

Rozsyp nasiona granatu równomiernie po całej sałatce, pozwalając ich rubinowemu kolorowi stworzyć wizualny akcent. Rozłóż prażone orzechy włoskie po całości, dbając o to, by każdy kęs miał mieszankę tekstur. Polej przygotowanym winegretem całą kompozycję tuż przed podaniem. Ciepło z sera delikatnie przywiednie liście, a sos połączy wszystkie smaki. Podawaj natychmiast, by uzyskać optymalny kontrast tekstur i temperatur.