

Śródziemnomorska Sałatka z Krewetkami i Dressingiem Cytrynowo-Chili

Żywa, przyjazna dla poziomu cukru we krwi sałatka z owoców morza z soczystymi krewetkami, chrupiącym koperkiem włoskim i ostrą rukolą, przygotowana w ostrym sosie cytrynowym — gotowa w zaledwie 15 minut.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 15 min

Porcje: 2

GL 16.1 / GI 33

Składniki

sok z 1 cytryny

oliwa z oliwek extra virgin

płatki suchego chili

czerwona cebula, cienko pokrojona

żarówka koperkowa, cienko pokrojona

rukola

gotowe krewetki

High GI - omit for better blood sugar control, or substitute with whole grain sourdough chleb czosnkowy, do podania (opcjonalnie)

Instrukcje

Step 1

Wyciśnij sok z cytryny do dużej miski, usuwając wszelkie pestki.

Step 2

Ubij oliwę z oliwek extra virgin i dodaj hojną szczyptę płatków suchego chili, aby utworzyć emulgowany sos.

Step 3

Dodaj cienko pokrojoną czerwoną cebulę i koperek włoski do sosu, dokładnie mieszając. Pozwól tej mieszaninie postać przez 7-8 minut, aby warzywa nieco zmiękły i wchłonęły smaki, podczas gdy kwasowość łagodzi ich ostrość.

Step 4

Podczas gdy warzywa się marynują, osusz gotowe krewetki papierem kuchennym, jeśli wydają się mokre, zapewniając, że prawidłowo wchłonęły sos.

Step 5

Dodaj liście rukoli do miski z marynowanymi warzywami i delikatnie wymieszaj.

Step 6

Włóż krewetki, rozkładając je równomiernie w całej sałatce.

Step 7

Dopraw morską solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem do smaku, dostosowując smaki w razie potrzeby.

Step 8

Podziel sałatkę między dwa talerze do serwowania i podawaj natychmiast. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi ciesz się sałatką samodzielnie jako pełnym posiłkiem, lub połącz z małą porcją gotowanej quinoi lub ciecierzycy, jeśli potrzebujesz dodatkowej substancji.
