

Miska sałatki z fasolą i jajkami w stylu meksykańskim o niskim indeksie glikemicznym

Bogata w białko sałatka inspirowana kuchnią meksykańską z włóknistą fasolą, kremowym awokado i idealnie ugotowanymi na miękko jajkami, które utrzymują stabilny poziom cukru we krwi przez wiele godzin.

Przygotowanie: 10 min Gotowanie: 10 min Razem: 20 min Porcje: 4

GL 18.5 / GI 29

Składniki

Protein source with zero glycemic impact duże jajka

Healthy fats slow glucose absorption dojrzałe awokado, obrane i bez pestek

Low GI (39), high in resistant starch fasola pinto z puszki, odsączona i osuszona

Low GI (28), excellent fiber source fasola czerwona z puszki, odsączona i osuszona

Minimal glycemic impact, adds flavor mała czerwona cebula, cienko pokrojona

Zero glycemic impact, rich in antioxidants świeże liście kolendry, grubo posiekane

Low GI (15), high in lycopene pomidory koktajlowe, połówki

Choose sugar-free varieties for best glycemic control sos z limonki i kolendry

Capsaicin may improve insulin sensitivity świeży czerwony chili, bez nasion i drobno posiekany

May help regulate blood sugar levels zmielony kminek

Instrukcje

Step 1

Zagotuj średnią ilość wody w garnku na dużym ogniu. Ostrożnie opuść jajka do wrzącej wody za pomocą łyżki cedzakowej, następnie zmniejsz ogień, aby utrzymać łagodne gotowanie. Ustaw minutnik na dokładnie 6 minut i 30 sekund, aby uzyskać jajka ugotowane na miękko z kremowymi żółtkami.

Step 2

Podczas gotowania jajek przygotuj kąpiel lodową, napełniając średnią miskę zimną wodą i kostkami lodu. Gdy minutnik się wyłączy, natychmiast przenieś jajka do kąpeli lodowej za pomocą łyżki cedzakowej. Pozwól im chłodzić się przez co najmniej 5 minut, aby zatrzymać proces gotowania.

Step 3

Tymczasem połów awokado, usuń pestkę i wydrąż mięso. Pokrój awokado na kęski i umieść w dużej misce do serwowania. Dodaj odsączoną i osuszoną fasolę pinto i czerwoną do miski.

Step 4

Dodaj cienko pokrojoną czerwoną cebulę, połówki pomidorów koktajlowych i grubo posiekane liście kolendry do miski z fasolą i awokado. Delikatnie wymieszaj składniki, uważając, aby nie zmiążyć awokado.

Step 5

W małej misce połącz świeży sok z limonki, oliwę z oliwek extra virgin, drobno posiekane świeże chili, zmielony kminek, sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz. Ubij razem, aż przyprawy będą równomiernie rozprowadzone, a sos będzie dobrze wyemulgowany.

Step 6

Gdy jajka całkowicie się ostudzą, delikatnie stuknij je o twardą powierzchnię i zdejmij skorupki pod bieżącą zimną wodą. Osusz jajka papierowym ręcznikiem, następnie ostrożnie pokrój każde jajko na cztery części wzdłużnie.

Step 7

Polej przyprawiony sos z limonki na mieszankę fasoli i warzyw, następnie delikatnie wymieszaj wszystko razem, aż będzie równomiernie pokryte. Spróbuj i dostosuj przyprawę, dodając dodatkową sól lub sok z limonki, jeśli potrzeba.

Step 8

Podziel sałatkę między cztery miski lub talerze do serwowania. Ułóż ćwiartki jajka ugotowanego na miękko na wierzchu każdej porcji, zagnieżdżając je w sałatce. Podawaj natychmiast, gdy jajka są jeszcze lekko ciepłe, aby uzyskać najlepszy smak i teksturę. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi zjedz warzywa i białko najpierw, zanim dodasz tortille lub chleb na boku.