

śródziemnomorska sałatka grecka o niskim indeksie glikemicznym

Kolorowa, przyjazna dla poziomu cukru we krwi sałatka grecka z chrupiącymi warzywami, słonymi oliwkami i kremowym serem feta — idealna dla stabilnej energii i śródziemnomorskiego zdrowia.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 15 min

Porcje: 4

GL 1.5 / GI 15

Składniki

Choose firm, ripe tomatoes for best flavor and lowest sugar content dojrzałe pomidory, pokrojone w kawałki wielkości kęsa

High water content and fiber help with satiety ogórek angielski, pokrojony w półksiężycy

Contains quercetin which may help regulate blood sugar mała czerwona cebula, cienko pokrojona

Optional but adds vitamin C and fiber średnia zielona papryka, pokrojona w paski

Healthy fats slow glucose absorption oliwki kalamata

Contains antioxidants and anti-inflammatory compounds suszone oregano, plus więcej do podania

To taste drobna sól morska

To taste świeżo zmielony czarny pieprz

Vinegar improves insulin sensitivity ocet winny czerwony

logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorska-salatka-grecka-o-niskim-indeksie-glikemicznym

Monounsaturated fats support metabolic health oliwa z oliwek extra virgin

Protein and fat help stabilize blood sugar ser feta, pokrojony w hojne plastry

Instrukcje

Step 1

Umieść cienko pokrojoną czerwoną cebulę w misce z zimną wodą i zostaw na 10 minut. Ten krok łagodzi ostry smak, zachowując chrupkość. Dokładnie odsącz i osusz ręcznikiem papierowym.

Step 2

W dużej misce do serwowania połącz kawałki pomidorów wielkości kęsa, półksiężycy ogórka, odsączone plastry czerwonej cebuli i paski zielonej papryki. Delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozłożyć warzywa.

Step 3

Dodaj oliwki kalamata do mieszanki warzywnej wraz z suszonym oregano, solą morską i hojną porcją świeżo zmielonego czarnego pieprzu. Wymieszaj wszystko razem i pozwól sałatce odpocząć przez 5 minut, aby warzywa wypuściły swoje naturalne soki.

Step 4

Ponownie delikatnie wymieszaj sałatkę, aby ponownie rozłożyć przyprawy i soki warzywne, które zgromadziły się na dnie miski.

Step 5

Polej sałatkę równomiernie octem winnym czerwonym, a następnie oliwą z oliwek extra virgin. Delikatnie, ale dokładnie wymieszaj, aby pokryć wszystkie warzywa sosem.

Step 6

Ułóż plastry sera feta na wierzchu sałatki, układając je atrakcyjnie między warzywami. Posyp dodatkowo suszonym oregano ser feta i warzywa.

Step 7

Podawaj natychmiast w temperaturze pokojowej dla optymalnego smaku lub schłódź przez maksymalnie 30 minut, jeśli wolisz schłodzoną sałatkę. Dla najlepszego zarządzania poziomem cukru we krwi, delektuj się tą sałatką na początku posiłku lub połącz ją z grillowanym białkiem.