

Sałatka z pieczoną dynią muszkatołową i perłową kaszą jęczmienną z sosem balsamicznym

Bogata w składniki odżywcze, wysoko włóknista sałatka z pieczoną kaszą jęczmienną o niskim indeksie glikemicznym i pieczoną dynią—idealna do utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi i energii przez cały dzień.

Przygotowanie: 15 min Gotowanie: 30 min Razem: 45 min Porcje: 8

GL 12.8 / GI 27

Składniki

- Medium GI (51); rich in fiber and beta-carotene** dynia muszkatołowa, obrana i pokrojona na długie kawałki
- Healthy fat that slows glucose absorption** oliwa do pieczenia
- Exceptionally low GI (28); high in soluble fiber** kasza jęczmienna perłowa
- Very low GI; contains chromium for insulin support** brokuł Tenderstem, pokrojony na średnie kawałki
- Concentrated flavor without added sugars** pomidory suszone słonecznym, pokrojone
- Low GI; contains quercetin** mała czerwona cebula, pokrojona w kostkę
- Protein and healthy fats; supports stable blood sugar** nasiona dyni balsamicznym

logifoodcoach.com/recipes/salatka-z-pieczona-dynia-muszkatołowa-i-perlowa-kasza-jeczmienna-z-sosem-

Adds flavor without impacting blood sugar małe kapary, przepłukane

Healthy fats; negligible glycemic impact czarne oliwki, bez pestek

Anti-inflammatory properties świeża bazylia, posiekana

Acetic acid helps moderate blood sugar response ocet balsamiczny

Monounsaturated fats slow carbohydrate absorption oliwa z pierwszego tłoczenia

Minimal glycemic impact; adds depth musztarda Dijon

May improve insulin sensitivity ząbek czosnku, drobno posiekany

Instrukcje

Step 1

Rozgrzej piekarnik do 200°C (400°F/Marka gazu 6). Ułóż kawałki dyni muszkatołowej na dużej blasze do pieczenia, skrop 2 łyżkami oliwy i wymieszaj, aby równomiernie pokryć. Lekko dopraw solą i pieprzem, następnie piecz przez 25-30 minut, aż będą miękkie i lekko karmelizowane na krawędziach, obracając raz w połowie pieczenia. Lekkie pokrycie olejem pomaga łagodzić odpowiedź glikemiczną.

Step 2

Podczas gdy dynia się piecze, zagotuj dużą ilość osolonej wody w garnku. Dodaj perłową kaszę jęczmienną i gotuj przez około 25-30 minut, od czasu do czasu mieszając, aż ziarno będzie miękkie, ale wciąż będzie miało przyjemny chrupot (tekstura al dente). Kasza powinna być wystarczająco miękka do komfortowego jedzenia, ale nie papkowata. Gotowanie to preferowana metoda gotowania, aby utrzymać możliwie najniższy IG.

Step 3

Przygotuj winietę balsamiczną, mieszając razem 3 łyżki octu balsamicznego, 4 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia, 1 łyżkę musztardy Dijon i drobno posiekany ząbek czosnku w małej misce. Dopraw hojnie solą i świeżo zmielonym pieprzem. Energicznie mieszaj, aż sos będzie dobrze emulgowany i lekko zagęszczony. Zdrowe tłuszcze w tym sosie pomagają spowolnić wchłanianie glukozy.

Step 4

Gdy kasza jest gotowa, dokładnie odcedź ją w sitku o drobnych oczkach i przenieś do dużej miski. Natychmiast wlej winietę balsamiczną na gorącą kaszę i dobrze wymieszaj, aby upewnić się, że każde ziarno jest pokryte. Pozwól ubranemu ziarnu ostygnąć do temperatury pokojowej, od czasu do czasu mieszając—to pomaga ziarnom wchłaniać smaczną winietę i pozwala na powstanie skrobi opornej, dodatkowo obniżając wpływ glikemiczny.

Step 5

Zagotuj średnią ilość osolonej wody w garnku i dodaj kawałki brokuła Tenderstem. Gotuj przez 3-4 minuty, aż będą miękkie i jasno zielone—chcesz, aby zachowały trochę chrupotu. Natychmiast odcedź i przepłucz zimną bieżącą wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zachować żywy kolor. Osusz brokuł czystą ściereczką kuchenną.

Step 6

Wyjmij pieczoną dynię muszkatołową z pieca i pozwól jej lekko ostygnąć. Gdy kasza osiągnie temperaturę pokojową, dodaj do miski pieczoną dynię, blanszowany brokuł, pokrojone pomidory suszone słonecznym, pokrojoną w kostkę czerwoną cebulę, nasiona dyni, przepłukane kapary i odszczepione czarne oliwki.

Step 7

Dodaj świeżo posiekaną bazylię do sałatki i delikatnie wymieszaj wszystkie składniki, aż będą równomiernie rozłożone, uważając, aby nie rozbić zbyt dużo kawałków dyni. Spróbuj i dostosuj doprawę dodatkową solą, pieprzem lub odrobinę więcej octu balsamicznego, jeśli potrzeba. Podawaj w temperaturze pokojowej lub schłodzoną. Ta sałatka pięknie przechowuje się w szczelnym pojemniku w lodówce przez do 3 dni. Aby uzyskać optymalną kontrolę poziomu cukru we krwi, rozważ najpierw zjedzenie warzyw przed kaszą i dynią.