

Śródziemnomorska Sałatka z Tuńczykiem i Białą Fasolą ze Świeżymi Szparagami

Bogata w białko, niskoglikemiczna sałatka śródziemnomorska łącząca delikatne szparagi, kremową fasolę cannellini i bogatą w kwasy omega-3 tuńczyka dla stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 10 min

Gotowanie: 5 min

Razem: 15 min

Porcje: 4

GL 6.2 / GI 22

Składniki

approximately 1 large bunch, trimmed duża pęczka szparagów

2 standard cans, about 160g each drained weight tuńczyk w puszcze w wodzie, odcedzony

2 standard cans, about 240g each drained weight fasola cannellini w puszcze w wodzie, odcedzona

approximately 150g, finely diced czerwona cebula, bardzo drobno posiekana

brined or salted, rinsed if desired kaparki, odcedzone

cold-pressed preferred oliwa z oliwek extra virgin

helps reduce glucose response ocet z czerwonego wina

or 1 tsp dried tarragon logifoodcoach.com/recipes/srodziemnomorska-salatka-z-tunczykiem-i-biala-fasola-ze-swiezymi-szparagami świeży estragon, drobno posiekany

Instrukcje

Step 1

Zagotuj dużą garnek wody na dużym ogniu. Podczas czekania przytnij drewniste końce szparagów, odcinając lub łamiąc dolne 2-5 cm.

Step 2

Dodaj przycięte szparagi do wrzątku i gotuj przez 4-5 minut, aż szparagi będą delikatne i chrupiące oraz jasno zielone. Sprawdź gotowość, wbijając widelec—powinien wejść łatwo, ale szparagi powinny mieć jeszcze trochę gryzienia.

Step 3

Odcedź szparagi w sitku i natychmiast płucz pod zimną bieżącą wodą przez 30-60 sekund, aby zatrzymać proces gotowania i zachować żywy kolor. Po ostygnięciu pokrój szparagi na kawałki o długości 5 cm.

Step 4

W dużej misce do serwowania połącz odcedzony tuńczyka, rozkruszając go na grube płatki widelcem. Dodaj odcedzoną fasolę cannellini, drobno posiekaną czerwoną cebulę i kaparki. Delikatnie wymieszaj, aby równomiernie rozprowadzić składniki.

Step 5

Dodaj ostygnięte kawałki szparagów do miski z mieszanką tuńczyka. Delikatnie wymieszaj, aby połączyć, uważając, aby nie zniszczyć szparagów ani nie rozgnieść fasoli.

Step 6

W małej misce ubij razem oliwę z oliwek, ocet z czerwonego wina i drobno posiekany świeży estragon, aż będzie dobrze połączone. Ocet pomoże emulgować się z olejem, tworząc lekki sos.

Step 7

Polej sos z estragonu na sałatkę i delikatnie, ale dokładnie wymieszaj, aby pokryć wszystkie składniki. Spróbuj i dostosuj przyprawy, jeśli potrzeba—kaparki zapewniają słoność, więc dodatkowa sól może nie być konieczna.

Step 8

Przykryj i schładzaj przez co najmniej 15-20 minut, aby smaki się połączyły, lub do 4 godzin na przygotowanie posiłków. Podawaj schłodzoną lub w temperaturze pokojowej. Dla optymalnej kontroli poziomu cukru we krwi jedz najpierw warzywa i fasolę, a następnie bogatego w białko tuńczyka.