

Śródziemnomorska Sałatka Rainbow z Tuńczykiem i Sosem Musztardowym

Żywa, bogata w białko sałatka z kolorowymi warzywami i chudym tuńczykiem, ubrana w pikantny vinaigrette musztardowy—idealna do utrzymania stabilnego poziomu cukru we krwi.

Przygotowanie: 15 min

Razem: 15 min

Porcje: 4

GL 11.6 / GI 35

Składniki

- Rich in vitamin C, very low GI

czerwona papryka, pokrojona w paski
- Raw carrots have lower GI than cooked

duża marchewka, starta
- Medium GI - use sparingly or reduce amount

konserwowana kukurydza, odcedzona
- Low GI, high fiber vegetable

cukrowe strąki grochu
- Medium GI but nutrient-dense

gotowany młody burak, pokrojony na ćwiartki
- Lean protein, zero glycemic impact

konserwowany tuńczyk w wodzie źródlanej, odcedzony i łuszczyć
- Choose olive oil-based for heart health

majoneza
- Helps lower glycemic response

świeży sok z cytryny
- May improve insulin sensitivity

musztarda ziarnista
- For dressing consistency

woda
- Negligible glycemic impact, high volume

liście sałaty

Adds flavor without sugar cebula zielona, pokrojona w paski

Instrukcje

Step 1

Zacznij od przygotowania wszystkich warzyw. Umyj i pokrój czerwoną paprikę na cienkie paski, zetrzyj marchewkę na tarce pudełkowej, przytnij cukrowe strąki grochu i pokrój gotowany młody burak na ćwiartki. Odcedź konserwowaną kukurydzę dokładnie w sitku, delikatnie naciskając, aby usunąć nadmiar płynu.

Step 2

Otwórz puszkę tuńczyka i odcedź go całkowicie, delikatnie naciskając, aby usunąć nadmiar wody. Łuszczyć tuńczyka na kawałki wielkości kęsa za pomocą widelca, upewniając się, że nie pozostają duże kawałki. Odłóż na bok.

Step 3

W dużej misce do mieszania połącz pokrojoną paprikę, startą marchewkę, odcedzoną kukurydzę, cukrowe strąki grochu, pokrojony na ćwiartki burak i łuszczonego tuńczyka. Delikatnie wymieszaj składniki, aż będą równomiernie rozłożone, uważając, aby nie rozbić buraka zbyt mocno.

Step 4

Przygotuj sos musztardowy, ubijając razem 100 g majonezy, 1 łyżkę świeżego soku z cytryny, 2 łyżki musztardy ziarnistej i 2 łyżki wody w małej misce. Mieszaj energicznie, aż sos będzie gładki i dobrze wyemulgowany. Woda pomaga rozcieńczyć majonez, aby stworzyć konsystencję do polania. Dostosuj konsystencję dodatkową wodą, jeśli potrzeba, dodając 1 łyżeczkę naraz.

Step 5

Umyj i osusz liście sałaty dokładnie, używając wirówki do sałaty lub czystego ręcznika kuchennego. Ułóż je jako podkład w dużej misce do serwowania lub na poszczególnych talerzach, tworząc gniazdo, które będzie trzymać mieszankę sałatki.

Step 6

Nałóż kolorową mieszankę tuńczyka i warzyw na wyłożoną liśćmi sałaty miskę. Rozłóż równomiernie, jeśli serwujesz dla rodziny, lub podziel na cztery indywidualne talerze, aby kontrolować porcje, upewniając się, że każda porcja otrzyma około 85 g mieszanki kukurydzy.

Step 7

Polej sos musztardowy na wierzch sałatki tuż przed podaniem, używając około 2-3 łyżek na porcję. Udekoruj cienko pokrojoną cebulą zieloną, aby uzyskać świeży, łagodny smak cebuli i atrakcyjny wygląd.

Step 8

Podawaj natychmiast, aby uzyskać najlepszą teksturę i świeżość. Aby optymalnie kontrolować poziom cukru we krwi, najpierw jedz białko i warzywa bez skrobi, zostawiając składniki o wyższej zawartości węglowodanów, takie jak kukurydza, na koniec. Przechowuj pozostałe składniki osobno w szczelnych pojemnikach w lodówce przez do 3 dni. Przechowuj sos osobno do czasu podania, aby zachować chrupkość.