

Salada mediterrânea de halloumi grelhado com romã e nozes

Halloumi grelhado dourado encontra folhas verdes picantes, sementes de romã brilhantes e nozes torradas nesta salada mediterrânea amiga do açúcar no sangue com molho de mostarda.

Preparação: 15 min

Cozedura: 10 min

Total: 25 min

Porções: 1

GL 2.1 / GI 9

Ingredientes

High-protein, low-carb cheese; grills without melting queijo halloumi, fatiado com 5mm de espessura

Peppery greens rich in fiber and antioxidants folhas frescas de rúcula

About 1/2 medium lemon; provides vitamin C and acidity limão fresco

Low-GI fruit with antioxidants; adds natural sweetness arilos de romã

Rich in omega-3 fatty acids; helps slow glucose absorption metades de nozes cruas

Heart-healthy monounsaturated fats; use half for cooking azeite extra virgem, dividido

Butter lettuce or romaine; adds fiber and volume folhas mistas para salada

Adds tang and emulsifies dressing; minimal carbs mostarda Dijon

Zero-glycemic sweetener; optional for slight sweetness adoçante eritritol

logifoodcoach.com/recipes/salada-mediterranea-halloumi-grelhado-roma-nozes

Enhances flavors; use to taste sal marinho ou sal grosso

Adds mild heat and complexity pimenta-do-reino moída na hora

Instruções

Step 1

Prepare o halloumi cortando-o em tiras uniformes com cerca de 5mm de espessura. Pincele levemente um lado de cada fatia com aproximadamente 5ml do azeite. Preaqueça uma grelha ou frigideira de fundo grosso em fogo médio-alto até ficar bem quente e pronta para selar.

Step 2

Coloque as fatias de halloumi untadas na superfície preaquecida com o lado pincelado para baixo. Deixe selar sem mexer por 2-3 minutos até ver marcas de grelha atraentes se formando e as bordas ficarem douradas. Vire cada pedaço com cuidado e cozinhe o outro lado por mais 2-3 minutos até ficar igualmente caramelizado. Transfira para um prato e reserve.

Step 3

Enquanto o queijo está grelhando, torra as metades de nozes numa frigideira seca separada em fogo médio. Mexa com frequência por 2-3 minutos, observando atentamente para não queimar. Retire do fogo quando ficarem aromáticas e desenvolverem uma cor ligeiramente mais escura. A tostagem realça o sabor de nozes e adiciona crocância.

Step 4

Prepare o molho vinagrete combinando os 5ml restantes de azeite, mostarda Dijon e o suco espremido do limão fresco numa tigela pequena ou pote. Adicione o eritritol se preferir um toque de doçura sem afetar a glicemia. Bata vigorosamente até a mistura ficar lisa e emulsionada, depois tempere com sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Step 5

Monte a salada espalhando a rúcula e as folhas mistas num prato de servir, criando uma base atraente. Arrume as fatias de halloumi grelhado ainda morno sobre as folhas num padrão agradável.

Step 6

Espalhe os arilos de romã uniformemente pela salada, permitindo que sua cor rubi crie interesse visual. Distribua as nozes torradas por toda parte, garantindo que cada garfada tenha uma mistura de texturas. Regue o vinagrete preparado sobre toda a composição pouco antes de servir. O calor residual do queijo vai murchar levemente as folhas enquanto o molho une todos os sabores. Sirva imediatamente para contraste ideal de textura e temperatura.