

Lågglykmisk bönssallad med örtvingrett

En fiberrik bönblandning med syrlighet från vinägretten som håller blodsockret stabilt samtidigt som den levererar god smak till sommarens fester.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 45 min

Portioner: 5

GL 6.5 / GI 50

Ingredienser

Low GI (24), excellent fiber source kidneybönor, avrunna och sköljda

Low GI (31), creamy texture cannellinibönor, avrunna och sköljda

Very low GI, adds crunch frysta haricots verts, tinade

Contains quercetin for blood sugar support rödlök, finhackad

Antioxidant-rich herb färsk persilja, hackad

May improve insulin sensitivity äppelcidervinäger

Healthy fats slow glucose absorption extra virgin olivolja

REDUCED from original - consider erythritol or stevia for zero glycemic impact

sötningsmedel i granulatform eller socker

fint havssalt

nymald svartpeppar

Adds tang without sugar dijonsenap

Instruktioner

Step 1

Öppna båda burkarna med kidneybönor och cannellini-bönor. Häll i en finmaskig sil och skölj noggrant under kallt rinnande vatten i 30 sekunder för att avlägsna överskott av natrium och stärkelse. Låt rinna av helt och överför till en stor skål.

Step 2

Om du använder frysta haricots verts, lägg dem i ett durkslag och skölj under svalt vatten tills de är helt tinade, eller låt dem stå i rumstemperatur i 20 minuter. Torka av med hushållspapper för att avlägsna överskott av fukt, tillsätt sedan till skålen med de andra bönorna.

Step 3

Skala och skiva rödlöken tunt, sänk sedan ner skivorna i en liten skål fylld med isvatten. Låt blötläggas i 5 minuter för att mildra den skarpa smaken och förbättra smältbarheten. Låt rinna av väl, torka av och hacka fint. Tillsätt till bönblandningen.

Step 4

Skölj den färska persiljan under kallt vatten och skaka torr. Ta bort bladen från stjälkarna och hacka grovt tills du har cirka ½ dl. Tillsätt den hackade persiljan till skålen med bönorna och löken.

Step 5

I en separat liten skål eller burk med lock, blanda äppelcidervinägern, olivoljan, sötningsmedlet, saltet, svartpepparn och dijonsenapen. Vispa kraftigt i 30 sekunder tills dressingen är helt emulgerad och lätt tjockare, eller skaka i den förslutna burken tills den är väl blandad.

Step 6

Häll den färdiga dressingen över bönblandningen. Använd en stor sked eller slev och vänd försiktigt ihop allt tills alla ingredienser är jämnt täckta med vinägretten. Var försiktig så att du inte mosar bönorna.

Step 7

Täck skålen tätt med plastfolie eller överför till en lufttät behållare. Kyl i minst 30 minuter och upp till 24 timmar för att låta smakerna smälta samman och bönorna absorbera dressingen. Rör om väl innan servering, smaka av och justera kryddningen om det behövs. Servera kyld som tillbehör eller lätt lunch ihop med magert protein för optimal blodsockerbalans.