

Medelhavssallad med grönkål och citron-örtkryddad dressing

En färgstark, näringsrik sallad med masserad grönkål, krispiga grönsaker, salta oliver och smakrik fetaost—perfekt för stabilt blodsocker och långvarig energi.

Förberedelse: 15 min

Totalt: 15 min

Portioner: 4

GL 2.3 / GI 23

Ingredienser

about 10 ounces or 1 large bunch grönkålsblad, stjälkar borttagna och finhackade

about 1 pint körsbärstomater, halverade

about 1 medium cucumber gurka, urkärnad och tärnad

about half a medium onion rödlök, tunt skivad

kalamataoliver, skivade

about 1/2 cup smulad fetaost

extra virgin olivolja

färsk citronsaft

vitlösklyfta, finhackad

torkad oregano

to taste havssalt och svartpeppar

Instruktioner

Step 1

Förbered grönkålen genom att ta bort de tuffa mittenstjälkarna och finhacka bladen i lagom stora bitar. Lägg den hackade grönkålen i en stor salladsskål.

Step 2

Massera grönkålen genom att tillsätta en nypa salt och använda händerna för att försiktigt klämma och knåda bladen i 2-3 minuter tills de blir mörkare, mjukare och minskar i volym. Detta bryter ner den fibrösa strukturen och gör grönkålen mer mör och lättsmält.

Step 3

Förbered alla grönsaker: halvera körsbärstomaterna, tärna gurkan efter att ha tagit bort kärnorna, och skiva rödlöken tunt i halvmånar. Skiva oliverna om du använder hela.

Step 4

Lägg de förberedda tomaterna, gurkan, rödlöken och skivade oliverna i skålen med den masserade grönkålen. Blanda försiktigt så att alla grönsaker fördelas jämnt.

Step 5

Gör dressingen genom att vispa ihop extra virgin olivoljan, färsk citronsaft, finhackad vitlök, torkad oregano, salt och svartpeppar i en liten skål tills den är väl emulgerad.

Step 6

Häll citron-ört dressing över salladen och blanda ordentligt för att säkerställa att varje bit grönkål och grönsaker täcks av den smakrika dressing.

Step 7

Tillsätt den smulade fetaosten och vänd försiktigt ner den i salladen, spara lite att strö över för presentation.

Step 8

Låt salladen vila i 5-10 minuter innan servering för att låta smakerna smälta samman och grönkålen mjukna ytterligare. Servera direkt, eller förvara i kylan i upp till 2 dagar—grönkålen blir faktiskt bättre när den marineras. För optimal blodsocker kontroll, njut av den här salladen som förrätt eller kombinera med en mager proteinkälla.